

بنت النيل

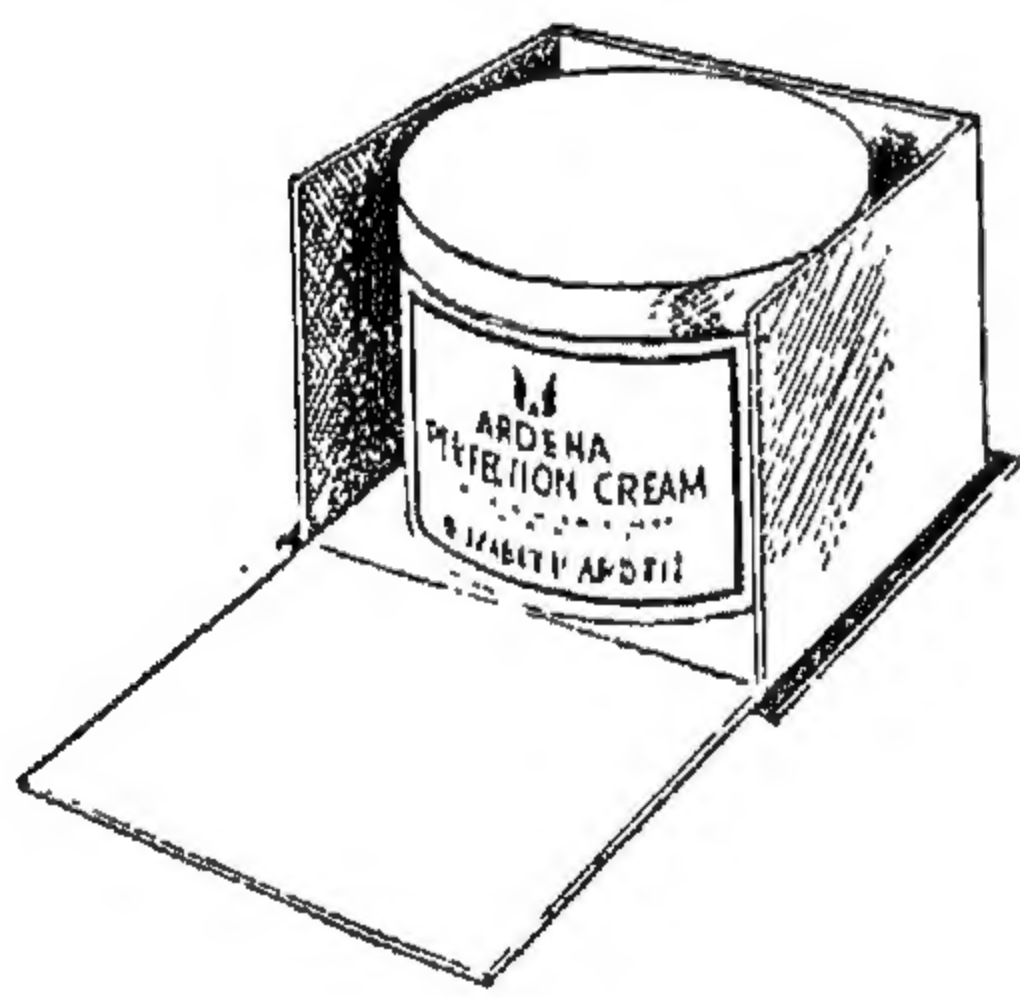


مارس ١٩٥٠

اليزابث أردن



ساحر للجلد الحساس
كما هو منقش للجلد
الهرم وقاض على
الجفاف الخطر الذي
يتطرق الى الجلد



سحر ك في يدك

ستجدين في كريم اردنا (اليزابث أردن) لكل نوع من أنواع الجلد بلسمًا شافيًا يغني عن كثير من المشاكل النسائية التي كانت تبدو مستعصية • فهو ينعش ويرطب وينعش الجلد وهذا الكريم يناسب الجلد الرقيق شديد الحساسية كما يعالج الجلد الذي بدأ الهرم يدب اليه ويحفظه من الانهيار • ان الاستعمال اليومي لكريم أردن ليس عمليًا فحسب بل هو عادة لذيذة مترفة

ولاي استعلام اتصلي بمس كيس أو بالوكلاء **سلاوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون لار دى لاكوافير سوكرات وشركاه	محلات شيكوريل محلات شالون اجزاخانة نورتون محل سوكرات	اجزاخانة نورتون ببور سعيد : محلات سيمون أرزت	اجزاخانة جانيس بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية	اجزاخانة انترناسيونال باسوان . ماجىلا فرايس فوتو ستورز

تقليقا

كان شهر فبراير الماضى شهرا حافلا أثبتت المرأة المصرية فيه وجودها ، وأكدت وظيفتها فى المشاركة فى ميادين العمل البارزة .

وقد رأى الناس آراء أصحاب الرأى فى مصر وهم يجيبون على استفتاء اتحاد بنت النيل فى جريدة المصرى، فإذا الرأى العام منشغل بمطالبتناشغله بمطالب الحياة الاخرى التى تبلبل أفكاره وتقض مضجعه، وقد لاح من الآراء التى نشرت أن أصدقاءنا أكثر من خصومنا وأن الحق الذى نسعى اليه يجد آذانا مصغية من ذوى النفوذ الذين يقدرون المرأة قدرها ويحفظون لها مكانتها فى الحياة العامة .

ثم التقى الصحفيون الفرنسيون فى حفلة اتحاد بنت النيل بنخبة من سيدات مصر ، فإذا آراء الضيوف تعتدل فجأة ، وإذا القوم يبهرهم أن فى مصر سيدات يزين مجتمعهن ، قادرات على لقاء أمثال الضيوف من أهل العلم والمعرفة فإذا هن على قدر من الثقافة والحيوية والنشاط لا يقل عن أحسن ما يلاحظ فى الفرنسية العاملة المهذبة المثقفة ، وكان الاحتفال بذلك فرصة نادرة للدعاية عن مصر وكشف ما يجهله الأجانب الزائرون عنا ، وقد جاءوا الى مصر وفى ذهنهم أن البون شاسع بيننا وبينهم فإذا هم يجدون على ضفاف النيل امرأة تبهر المستمع اليها وتحطم الصورة القبيحة التى يذكرها عنا بعض الفرنسيين فى فرنسا .

وتفضل جلالة الملك وشمل بعطفه النشاط النسوى الباذخ فى مصر الجديدة فخف بما أثر عنه من تقدير للعاملين والعاملات الى تلك الضاحية التى أضفت عليها المرأة شيئا كثيرا من حيويتها وإخلاصها ، فإذا مبرة فريال ملء السمع والبصر ، وإذا القائمات عليها يشبتن للملأ أن المرأة المصرية قادرة على صنع المعجزات ، وهى وان لم تدع لنفسها - متواضعة - الصدارة على الرجل فى الشئون العامة ، فهى على الاقل مساوية له فى ميادين الخير والارشاد .

وإذن فشهر فبراير شهر مبارك أثبتت فيه الحركة النسائية وجودها ، وحق لنا أن نطالب بتجربة المرأة فى شىء يتحدثون عنه هذه الايام، ونحن نطالب صاحب المعالى ابراهيم فرج بك أن يحقق بالفعل ما ذكره بالقول من أن الاوان قد آن لتنال المصرية حقوقها، فهو يتيهأ لاجراء انتخابات بلدية القاهرة، فتجربة حق النساء فى الانتخاب لمجلس البلدية المزمع انشاؤه تجربة ضيقة ولكنها تعطى صورة لما للمرأة من أهلية ، وانا لنرجو أن يكون لمعالى الوزير فضل السبق فى تحقيق أمنيتنا حتى يحفظ لاسمه فى التاريخ مكانا لامعا بين المفكرين الممتازين وينفذ جانباً من وعد رفيع المقام رئيس الحكومة الذى أكد حق المرأة الانتخابى ، ورسم فى سياسته الانشائية هذا الاتجاه المحمود .

د. محمد حنفى

ان «بنت النيل» دعوت
الى حضور حفلة الاستقبال
التي اقامها اتحاد بنت النيل
فى فندق سميراميس مساء
يوم الجمعة ١٧ فبراير الماضى
أراك تلبين الدعوة ولكنك
تفضلين الذهاب معى . هيا
اذن نأخذ هذه السيارة حتى
لا نصل متأخرين عن الموعد
ان الجو جميل للغاية . لقد
زال ذلك البرد القارس الذى
هبط على مصر فى الاسبوعين
الماضيين فجعلها قطعة من
أوروبا حقاً . . .

دعينا الآن من هذا الحديث
وهيا بصعد درجات سلم
الفندق المشرف على النيل
اصلحى من شأنك قليلاً . . .
لقد سبقنا الصحفيون الى
قاعة الحفلة . . . تعالى أقدمك
الى هذه الانسة . انها
مدموازيل مارى مادلين بوفور
الموفدة الى مصر مندوبة عن
صحف الاقاليم . انها تحدثنا
عن كرم المصريين وعن جمال
مصر . لشد ما كانت دهشتها
عندما رأت شوارعها العريضة
وميادينها المتسعة . لم تكن
تنتظر كل هذه الفخامة
والروعة ، لم تكن تعلم أن
مصر قد قطعت هذا الشوط
من المدنية . واهرامات الجيزة
ماأروعها ! كم تود أن تبقى
فى القاهرة وتسكن فى سفح
الهرم لتتطلع اليه كل صباح
وتسبح منه مقلاتها .

لقد سحرتها عيون المصريين
وسراد شعورهن وخميرة
بشرتهن وخفة دمهن . انهن
يتكلمن الفرنسية بطلاقة
ويعرفن عن فرنسا وتاريخها
أكثر مما تعرف بعض
الفرنسيات . لقد أمضت
فى مصر أسبوعين . كم هى
تود أن تمكث شهرين بل
سنتين . ولكن العمل والعمل
المتواصل ينتظرها فى فرنسا
فهى اذن مضطرة الى السفر
فى الغد وهى ترجو أن تعود
فى الشتاء القادم لتعيش
بين المصريين مدة أطول . . .
لنتركها نتحدث الى غيرنا من

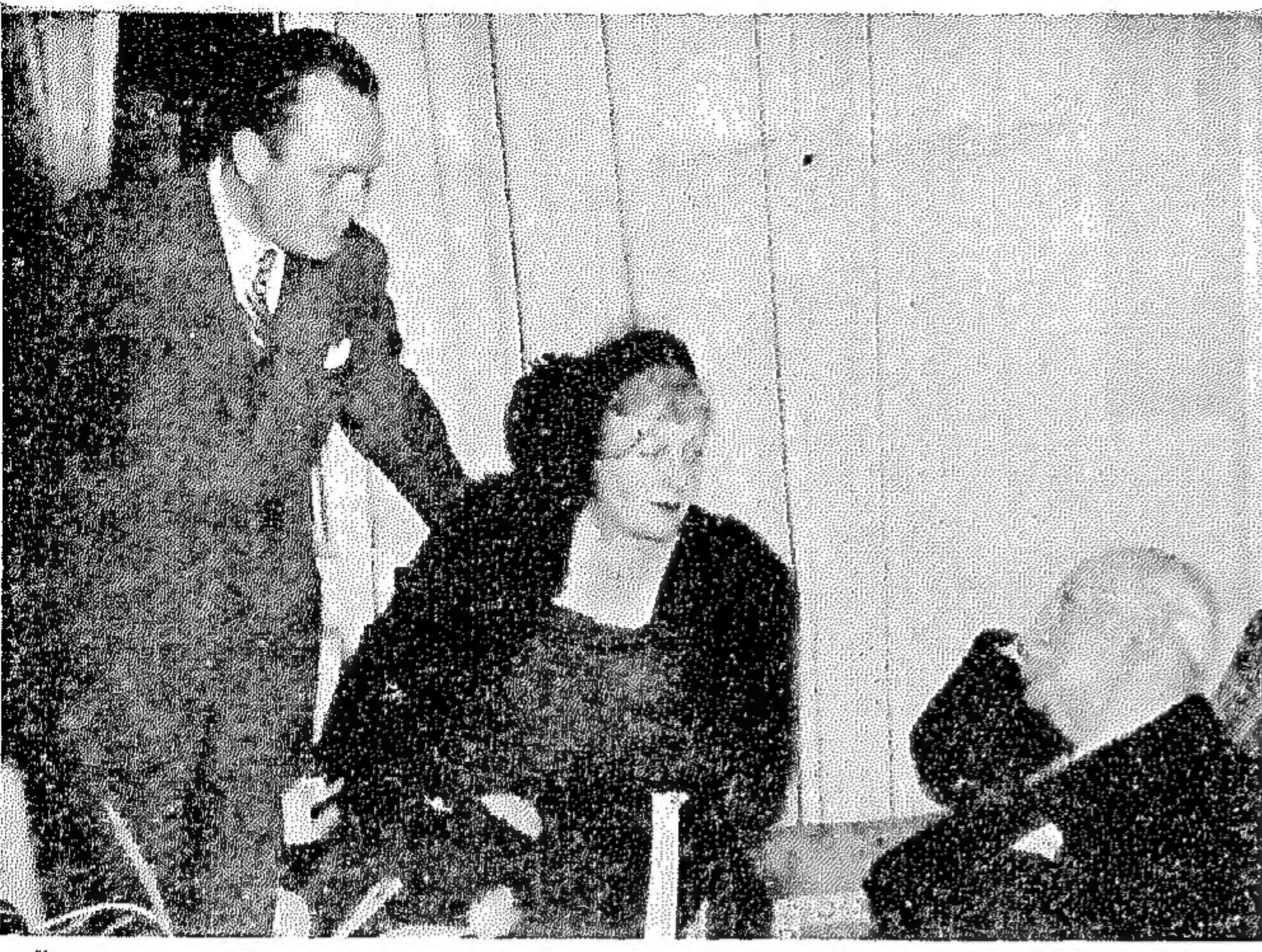


أحد الصحفيين الفرنسيين يلقي كلمته ردا على تحية الدكتور درية شفيق
التي اقتها باسم الاتحاد . وظهر فى الصورة حرم زكى بك الفار عضو مجلس
الادارة والاستاذ ابراهيم رشيد

الصحفيون الفرنسيون فى ضيافة اتحاد بنت النيل



السيدة حرم عمر باشا سلطان رئيسة شرف اتحاد بنت النيل تتحدث الى
الدكتور درية شفيق والسيدة فردوس شتا فى أهداف الاتحاد



محمد محمود خليل بك ومدام شرتريت الصحفية الفرنسية



رئيس تحرير البورص يستجوب محمود خليل بك والدكتورة درية شفيق




حرم معالي حامد زكي بك تصافح إحدى الصحفيات الفرنسيات وظهرت بينهما أمينة هانم رشاد عضو مجلس الإدارة

المرأة وتثقيفها ووسائل الفوائت التي تحمي الأسرة من تقلبات الزمان . وما الأمة إلا مجموعة من الأسر . . . لقد عرفت محدثنا الشيء الكثير عن اتحادنا . دعيتها الآن تخرج مفكرتها لتدون ملاحظاتها ولتتجول في أنحاء القاعة إن معالي محمد زكي العرابي باشا وزير المواصلات يتحدث مع أحد الصحفيين لقد لبى الدعوة أيضا صاحب المعالي حامد زكي بك وزير الدولة والسيدة قرينته وسعادة محمد محمود خليل بك والاستاذ صلاح الدين بك فاضل مدير إدارة الصحافة بوزارة الخارجية ومحمود بك أبو الفتوح صاحب المصري ومراسلو الصحف العربية والاجنبية ومصور جريدة مصر الناطقة . . . لقد قاربت الساعة على التاسعة هيا نحى حرم سلطان باشا رئيسة شرف الاتحاد ونشكرها على دعوتها ونهنيء اتحاد بنت النيل على نجاح هذه الحفلة

بنت النيل

الصحفيين والصحفيات ولنتنم لها سفرا سعيدا . . . هيا الآن نأخذ قدحا من عصير البرتقال اللذيذ بعد هذا الحديث الشيق ولنستمع للدكتورة درية شفيق وهي تلقي كلمتها ترحيبا بالضيوف ولنصغ بعد ذلك الى تحية أحد الصحفيين الفرنسيين لبنات النيل . انه معجب كل الاعجاب بالمصريات وبدرجة ثقافتهن . هيا نصفق له بعد أن انتهى من كلمته ثم نتحدث الى هذه الصحفية الفرنسية ذات الشعر الابيض . انها السيدة مارجريت شارتريت المحررة الدبلوماسية في التريبون دي ناسيون . هاهي ذى تحدثنا عن نساء فرنسا وعن حقوقهن السياسية التي لا تقل عن تلك التي للرجال قالت ان المرأة معتدلة بطبيعتها بعيدة كل البعد عن التطرف لذا الفينا الانتخابات في فرنسا لا تسفر عن أكثرية متطرفة . أضف الى ذلك أن المرأة نفهم المسائل الاجتماعية على غير ما يفهمها الرجال وتطالب برفع مستوى الأسرة المادي والادبي وتلج في الطلب بينما يهتم الرجل بطبيعة الحال بالمسائل السياسية الكبرى . انها تنتظر لمصر كل تقدم وفلاح بفضل نهضة نساها تلك النهضة المباركة . . . انها تسألنا بدورها الآن عن أهداف اتحاد بنت النيل . . . ان اتحاد بنت النيل هو أول هيئة نسائية مصرية طالبت بحقوق المرأة السياسية وليس الغرض من هذه المطالب الوصول الى مقاعد البرلمان فحسب بل السعي وراء ما يكفل للام وللأسرة عيشا رغدا وذلك بتعليم

4.000 ans qui peinent... la science
explorant le passé à travers les
siècles, son visage magnifique.



Responsable de l'usage
 des armes les bandes
 violentes répondent aux
 les bandes de l'État

Gibertie LECUYER CONTINUED

jeune pilate, elle n'aurait pas à servir

La police russe a ouvert ses portes à la femme musulmane.

نشرت المجلة الاسبوعية
الفرنسية « ماري فرانس »
مقالا على صفحتين عن المرأة
المصرية • ولطرافته رأينا أن
ننقله الى قارئات « بنت
النيل » •

قالت السيدة جوليت
ليكويه كاتبة هذا المقال :
« لنتجول قليلا بين تلك
المدنية التي عاشت منذ ثلاثة
آلاف سنة لنرى ما خلفته
لمدنتنا •

تستيقظ المصرية الجميلة
من نومها لا لتجابه مستلزمات
الحياة اليومية فحسب بل
لتفكر أيضا كما تفعل
باريسية القرن العشرين في
جمالها وما يتطلبه من عناية
شاملة • ويقول لنا عالم
الاثار الفرنسي الاستاذ مونت

« ان المصرية كانت نغتسل
أكثر من مرة في اليوم
الواحد » وكانت تستعمل

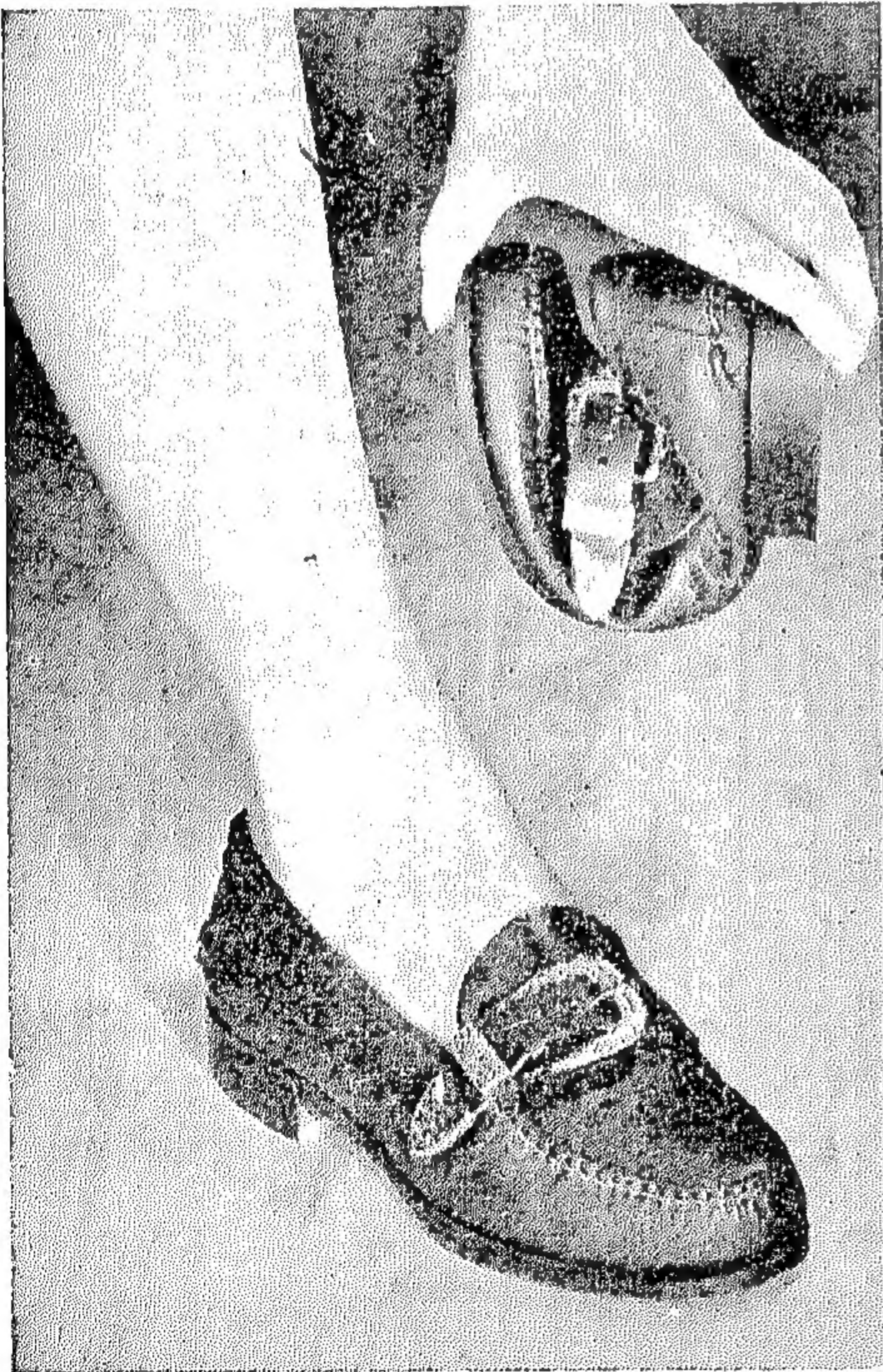
هنا وهناك

قيل في الامال « اطلب البدع من باريز، والى قارئتنا بدعة باريسية جديدة فقد رأى الباريسيات أن القرط لا ينبغي أن يكون للاذنين، فان ذلك يجعله شيئا عاديا لان السيدات يلبسن قرطين دائما فالتجديد يقضى بلبس قرط واحد للاذن الواحدة وبذلك تلفت المرأة النظر الى جمال اذنها لغرابة الوضع الجديد ثم تلفت النظر لجمال القرط الفريد... »

أما القرط الثاني الذي ترك الاذن الاخرى معطلة فقد انتقل كما نشاهد في الصورة الى أصابع السيدة على أنه لم يلبس في أصبع واحد والا كان شيئا عاديا وليس فيه من البدع شيء، بل لبسته صاحبتة في اصبعين



وفي أمريكا حيث يعيش الناس في أعطاف القبيلة الذرية والقبيلة الهدروجينية فكر أصحاب الموضة في حذاء من المطاط غاية في الجمال يمكن طيه عند اللزوم فلا يأخذ حيزا ولا مكانا



وأخيرا أحسست الباريسيات أن واجب المرأة مهما يرتفع قدرها وتعظم بيئتها أن تكون « ست بيت » وهاهي ذي صورة ملكة المطبخ في باريس وهي من احدى الاسر الكريمة المعروفة



الثاني الى أن يفكر في مشروع (قناة السويس) وقد حاول عدد من الفراعنة قبله ربط فرع الدلتا الشرقي بالبحر الاحمر وأعاد رمسيس الثاني شق هذه القناة وأتم المشروع وشيد على ضفتي القناة مدائن تتغنى بعظمة بانيها وتشيد بمجده . وسهلت هذه القناة الاتصال ببلاد العرب . وكانت ترد من هذه البلاد الواحد والتلاتون نوعا من شجر السنط التي كانت تنقل بجذورها محاطة بقليل من أرضها الاصلية وكانت تحفظ من التلف بفن لم يبلغه أخصائيونا الزراعيون .

لقد كان المصريون يقطعون الوقت في ألعاب تشبه الى حد كبير لعبة الشطرنج والاوزة وغيرهما من ألعاب التسلية . وكانت تقدم لهم المشروبات الباردة في أقذاح من المعدن ومشروبات ساخنة في أباريق بداخلها مصفاة مثبتة على العنق .

ان المصري الذي عاش منذ ثلاثة آلاف سنة هو كالفرنسي أو الأمريكي الذي يعيش في وقتنا الحاضر . لقد كان يذهب الى عمله في شتونه وكان يسافر ويلبى الدعوات التي توجه اليه ثم يعود الى منزله ليأكل في صحائف فاخرة مستخدما الشوك والملاعق . ان تلك التماثيل الحجرية التي نصادفها هنا وهناك في المتاحف لتبدو كأنها تتحدانا بقولها : « انكم تشاهدون وربما تحاولون أن تقلدوا ولكن هناك أشياء ستبحثون عنها دائما ولن تفهموها قط . »

نحو مجتمع جديد

النهضة النسوية

في ظل الفاروق :

ودارت الايام دورتها
تحمل أعيادا تلو أعياد ..
وأقبلت على الوادى السعيد
تبشير ميلاد الفاروق ...
ورأى الناس فيه حياة لحياة
مصر تتجدد على الزمان
خلودا ، ورأيت فيه فوق
ذلك نهضة بنت النيل فى
أتم صورها وأكمل مظاهرها
كان عهد الفاروق فارقا بين
تردد أو ما يشبه التردد فى
حركة التطور النسوى وبين
تطور أو ما هو فوق التطور
فى نطاق التقدم النسوى فى
مصر اجتماعيا وتعليميا
وسياسيا .

فى ظله اجتمعت الاراء على
أن تنهض من خمود ، وأن
تنهض بعد ركود
ووجدنا فى حيوية المليك
الشباب ما أضفى على نهضتنا
نهضة مباركة ...

فكانت المدارس بأنواعها
تفتح لبنت النيل ..
وكانت البرامج الخاصة
توضع لبنت النيل .

وعرفت بنت النيل
طريقها الى النور الى المعرفة
الحقة ..

وسلكت طريقها فى
الروضة ، والابتدائى ،
والثانوى ، والجامعة ، لا ،
بل الجامعتين .. وتطلعت
مصر الى بنت النيل فى عجب
وفى اختيال لقد عرفت أن
فى فتياتها الخير ، والعلم
والامل ، والمجد .

ومر عهد الفاروق وكله
أعياد .. الى فجر جديد ..
ونحو مجتمع جديد ..

طه حسين والمرأة المصرية:
لست أدري أأزف التهاني
الى مصر بتولى طه حسين
وزارة المعارف ، أم أزف

التهانى الى وزير الادب
والثقافة ، أم أغمر نفسى
بالآمال وقد أوشكت أن
تتحقق ..

طه حسين الجامعى يتولى
مقاليد التوجيه العلمى ...
ولبنت النيل آمال كبار
فى نطاق التعليم

طه حسين يوجه تيار
الحياة الانسانية فى مصر ..
ولبنت النيل رغبات ورغبات
فى حقوق الحياة ..

طه حسين الاجتماعى
المثقف العالمى يسيطر على
الثقافة والمجتمع من قرب
وبيده الامر .. ولبنت النيل
مطالب اجتماعية جمة ..
طه حسين السياسى المتزن

يسير فى موكب جديد من
سياسة جديدة .. ولبنت
النيل حقوق سياسية تناضل
فى سبيلها ..

فباسم الجامعة ، واسم
الثقافة ، واسم المجتمع ،
واسم الانسانية ننتظر من
طه حسين أن يكون أول من
يأخذ بيد بنت النيل فى
موكب التطور وتيار النهضة
قالها النحاس ، وغدا ينفذ:
ينتظر الجيل النسائى
الجديد من الجيل الذى يلي
الحكم اليوم أن يتذكر مآدته
المرأة المصرية نحو الوطن
العزیز خلال ثورة ١٩١٩
وبعد تلك الثورة من خدمات
سياسية واجتماعية
واقتصادية

وحين يتذكر الحاكمون
الذين يضمون بينهم قوما
قامت النهضة المصرية على
أكتافهم ما للمرأة المصرية من
نصيب فى تطور النشاط

للأميرة شيرين كار

منذ ثلاث سنوات قضت المغفور لها سمو الاميرة
شيرين كاروانتقلت الى جوار ربها وخلفت حسرة ولوعة
فى نفوس عارفى قدرها

وخلفت أيضا من الافضال والمآثر ما يعز على الناس
حصره أو نشره ، فقد كانت رحمها الله صاحبة يد
على كثير من نواحي حياتنا الاجتماعية والاقتصادية
وحسبها أن مدارس بمالها لاتزال تؤدى واجبها
ومشافى فى جوانب مصر تفتح صدرها لعلاج المرضى
ومؤسسات الخير لاترفض صاحب حاجة بل تعالج
أمره بالرفق والحنان والشفقة التى تعتبر تركة رائعة
للأميرة المبرورة خلفتها لمن كان فى معاونتها فى انشاء
تلك المؤسسات .

فهذه المدارس والمشافى وما اليها عنوان حسن
لذكرى صاحبة اليد والمعروف ، لا ينبغي أن ننسى فضلها
فى احياء مثل ذلك العنوان ليكون قدوة طيبة لامثالها
من الاغنياء والموسرين الذين ملأ الله قلوبهم الكبيرة
رأفة وحنانا .

رحم الله فقيدتنا العظيمة وجعل من ذكراها أسوة
نأتم بها فى خدمة الوطن والمجتمع .

« بنت النيل »

المصرية فلن يبخلوا عليها
بالاعتراف الكامل لجميع
حقوقها المهضومة

ولسنا فى هذا الرجاء
نرجو خيرا للنساء المصريات
بقدر ما نريد أن يشعر العالم
المتمددين أن حكومتنا تجارى
فى نصرقاتها الحكومات
المتمدينة التى تعرف للمرأة
حقها وتضعها فى صف الرجل
تماما ، وبذلك تقضى على
الاشاعات الثقيلة التى يشيعها
عنا فى الخارج خصوم مصر ،
ونحقق بذلك رغبة أبدتها
هيئة الامم المتحدة التى
ننتظم فى صفوفها وبعثت
منذ قريب تسأل عما حققته
مصر من اعطاء المرأة المصرية
حقوقها السياسية

كلنا يذكر كيف تفرد
النحاس باشا (مختارا شأن
كل المصلحين) فأعلن وهو
خارج الحكم أن من أهم
ما يصبو اليه أن يعطى المرأة
المصرية حق الانتخاب ...
أعلنها رفعة الرئيس بوصفه
زعيمًا لامة ناهضة تأمل أن
تصل ماضيها المجيد بحاضرها
العظيم ومستقبلها السعيد .
ولقد أحسنت (الدكتورة
دريه) الى ذلك فى العدد
الماضى من بنت النيل ...
أحسنت اذ هلت لعهد واذ
أرسلتها تذكرة ..

ان أساس الاصلاح هو
شعور المصلح بحاجة يلبده
الى ما ينهض بها .

وسيلة الاصلاح أن تتفق
الاسباب مع الوقت المناسب
مع النتيجة المرجوة .

ومصر فى هذه الفترة
تجتمع لها كل هذه المظاهر .

فالنحاس باشا يشعر
بحقوق بنات النيل ..

ووسيلة الاصلاح فى يده
... والعهد عهده .

بقى أن تشرق شمس يوم
قريب ومصر تسير نحو
مجتمع جديد .

عواطف بيومى
الحامية

الطفل الناقص

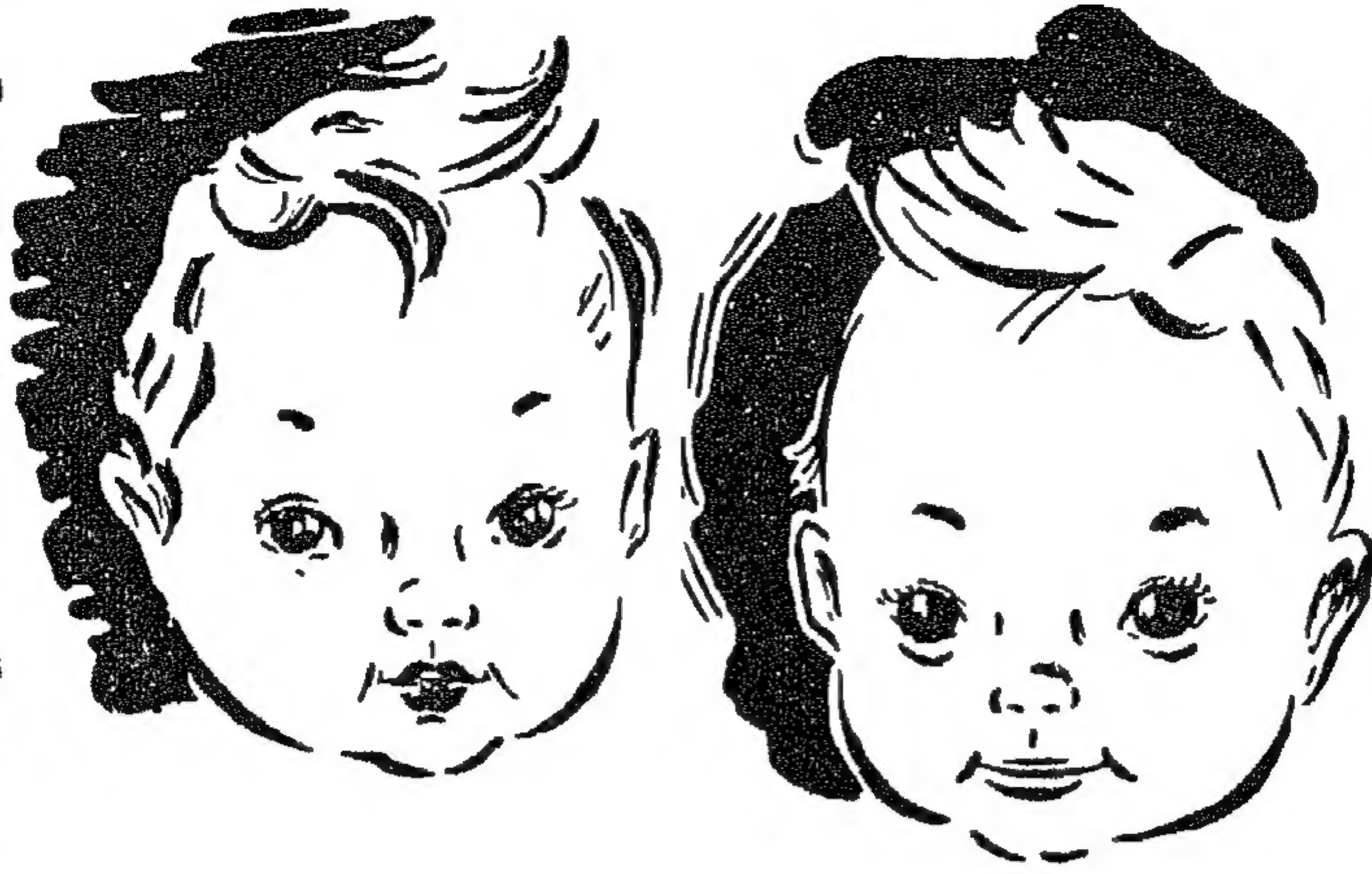
للكتر نور الدين طراف

هو الطفل الذي يولد قبل اتمام شهور الحمل بأكملها . ومثل هذا الطفل لا تتوفر له فرص الحياة اذا ولد قبل الشهر السابع أى قبل الاسبوع الثامن والعشرين .

أما الطفل الذى يولد بعد ذلك فالمقرر طبعاً أن باستطاعته أن يعيش وينمو غير أن فرصته فى الحياة تظل ضعيفة اذا كانت مدته بين الشهر السابع والثامن فإذا ماتعدت مدة الحمل فيه الشهر النامن قويت فرصته وهذا بخلاف العقيدة العجيبة التى تسيطر على اذهان أغلب الامهات وهى أن الطفل الذى يولد فى الشهر السابع يعيش وأما الذى يولد فى الشهر الثامن فمقدر له الموت ولا أدري من أين استطاعت سيداتنا تكوين هذه النتيجة العجيبة وليست مدة الحمل هى الفاصل الوحيد فى احتمال بقاء الطفل «الناقص» وقدرته على الحياة بل ان وزنه وقت الولادة له الاهمية الكبرى وكثيرون من الاطفال يولدون فى تمام مدة الحمل ومع ذلك فان وزنهم يجعلهم محتاجين للرعاية الخاصة التى تتطلبها الطفل «الناقص»

فالوزن العادى للطفل الكامل حوالى ٣ الى ٣.٥ كيلو والطفل «الناقص» يكون عادة أقل من ٣ كيلو بطبيعة الحال والطفل الذى يقل عن ٢ كيلو لا يعيش فى أكثر الاحيان .

فرصة الطفل فى الحياة تطرد اطرادا ملحوظا مع عمر الطفل وقت الولادة ومع وزنه فى هذا الوقت أيضا ولو أن عامل العمر فى الواقع أهم من عامل الوزن .



ومما يؤثر أيضا فى احتمال حياة الطفل الناقص صحة الام فى أثناء الحمل فالام التى تلد قبل تمام حملها لسبب من الاسباب المتعلقة بصحتها كاصابتها بتسمم الحمل أو الاكلامبسيا أو باحدى الحميات أو بالزهرى تكون فرصة وليدها فى الحياة أقل بكثير من الام التى تلد قبل موعدها لانها تحمل توأما مثلا .

ويختلف الطفل «الناقص» عن الطفل «الكامل» فى عدة نواح من حيث المظهر والحركة ، فهو أقل نشاطا وأبطأ حركة عند الولادة كما أن صوته أخف ورجبته فى السكون أقوى وتنفسه أضعف، وجلده أكثر احمرارا وأدق ملمسا كما أن كمية الدهن تحت الجلد قليلة وفى بعض الاحوال تكاد

تكون منعدمة ويظهر فيه اليرقان الطبيعى الذى يصاحب الايام الاولى للطفل بشكل أوضح وتجدر أظافره عادة غير مكتملة النمو ، وقوته فى الرضاع أقل بكثير .

وهذه الخواص تجعل الطفل «الناقص» أقل احتمالا من الطفل الكامل وأخفض حرارة وأضعف رغبة فى تناول الغذاء .

ومن هنا كانت أهمية احاطته بجو خاص يكفل له ثلاثة أشياء فى منتهى الاهمية .

الاول - ابعاده عن أى مصدر عدوى

ثانيا - تدفئته تدفئة وافية ومضبوطة

ثالثا - تغذيته تغذية ملائمة وكافية

وشرح هذه العوامل الثلاثة يقتضى بيانا مفصلا نرجئه الى كلمة أخرى

الانفلونزا

للكتر مصطفى البرانى

بالوفاة حتى اكتشف عقار الستربتوميسين فأدى الى نتائج باهرة . ويحدث أن تنساب الجرثومة الى الجهاز الهضمي فتحدث اعراضا هضمية كالقيء والاسهال علاوة على ارتفاع الحرارة فتتشابه مع حميات الامعاء كالتيغود وغيرها .

هذه قصة الانفلونزا فلا تستهينوا بها عالجوها بالاعتكاف والراحة من عناء الاعمال . ويجب عزل الطفل عن بقية اخوانه حتى لا تعرضهم لمضاعفات المرض ومياكم والتهاون فى عرض الطفل على الطبيب اذا اشتد به السعال مع ارتفاع فى درجة الحرارة فقد يكون ذلك ايدانا بحدوث التهاب رئوى حاد، أو اذا انتابته تشنجات وغيبوبة قد تخفى وراءها التهابا سحائيا . هذه بعض خفايا الكتاب المخلق فأقرأوها بسلام آمين

ميدان الجسم البشرى أمامك سهلا فسيحا تجوبين فيه كما تشائين . ونحن نعرف أن هدفك المفضل هو الشعب والرئتان . فاذا نهان المريض فى تحصين نفسه بالغذاء الكافى والاعتكاف وتجنب الاماكن المزدحمة والتعرض لتيارات الهواء فان الجرثومة تزحف دون مقاومة نحو الشعب فتحدث نزلة شعبية أو نحو الرئتين فتحدث التهابا رئويا ياويل المريض منه لولا أسعافه بالبنسلين أو احدى اخواته . وفى بعض الاحيان تتماذى الجرثومة فى التحدى فتتطاول الى اقتحام الجهاز العصبى وتحدث التهابا سحائيا كان ينتهى دائما

أيتها الحمى الخبيثة ! أى أنف اختطفتها لنفسك لتلصقيها باسمك لتجعلها علما على موطن الداء منك ؟ هى أنف ولاكل الانوف . تستقر فيها الجرثومة منذ بداية هجومك فتحشد جيوش دفاعها لقهرها وايقافها عند حدها فيحتقن غشاؤها وكأنه السد المنيع وتسيل افرازاتها وكأنها السيل الكاسر المدمر وتسمع من منافسها عطسة تلو عطسة وكأنها أصوات المدافع تحاول طرد الغازى . ولكن هيهات أن تحول هذه الالاعيب الصببانية دون تقدمك نحو الهدف فانك سرعان ما تكتسحين هذه الحواجز الواهية ويصبح

وكون الطالبة

الرحلات الجامعية

للجامعية التي ليست ملكا
لنفسها ولا لعواطفها ولكنها
ملك لمصر العزيزة ورمز
لنهضة الجيل الحديث .

تعاوني مع الجميع كأخت
لهم ، قدمي لهذا غذاء مثلاً
وكلمة طيبة ، هذه هي الروح
التي يجب أن تسود
الرحلات أما أن تنزوي طالبة
مع آخر حتى ولو كان أخاها
أو ابن عمها أو تتكلم
الطالبات في ركن بعيد
فهذا ليس من روح الرحلات
في شيء فالرحلة شركة سر
نجاحها تعاون أفرادها
بروحهم الطيبة وحسن
معاملتهم وقوة ثقتهم بعضهم
ببعض .

اعتبري نفسك الاخت
الواسعة الأفق ذات القلب
الكبير التي تحرص على
راحة الجميع دون تفرقة بين
فرد وآخر وإذا بدا من زميل
نكتة لا ترضيك أو حديث
لا يروقك فارجعي بالحسنى
واللباقة تكسبي أخاً جديداً
بعد أن ترديه إلى ما يجب
في رفق وهودة .

لا تنسي أنك مرموقة من
الجميع داخل الجامعة
وخارجها فاحرصي على هذه
المكانة واهمسي في أذن
زميلاتك بنصائحك ليكن
صورة جميلة لفتاة مصر
الناهضة وهنا قفي في اعتداد
وسيرى في حياتك في ثقة
وتكلم في مجتمعك
باطمئنان فليس هناك من
يجرؤ على التحدث عنك
ما دمت لم تسلميهم سلاحاً
يطعنونك به وفرصة يتقولون
بها عليك وما دمت قوية روحاً
مكتملة عقلاً محسنة تصرفاً .

روحية القلبيني

تقوم الجامعة برحلة
فيتسابق الطلبة إليها خوفاً
من ضياع الفائدة وتقف
الطالبة بين الاقدام والاحجام
يدفعها الاقدام لتكسب ما
يعود عليها من الرحلات ،
ويقف بها الاحجام لانها
تخاف الاشاعات وتخشى
التقولات تتجاذبها كل هذه
العوامل فتقف المسكينة
حائرة كالريشة في مهب
الرياح .

فأدعوك يا زميلتي بكل
ما في هذه الدعوة من حب
للجامعية وحرص على
مصلحتها وثقة بأن الجامعة
مهما ادعى الناس وجسم
بعض هفواتها فهي خير
فتاة تخرجها مصر الحديثة
كمواطنة صالحة .

لن أعتبر الجامعية ملاكاً
فلكل هفواته فهي انسان
يخطئ ويصيب ولكن
هفوات الشخص المرموق
دائماً مجسمة لآعين الغير
وهذه من مظاهر التعظيم
التي تغطي عليه .

لي رجاء وهو أن تقدمي
على الرحلات بكل ما
تستطيعين ولا تلقي سلاحك
لهؤلاء الذين يريدون أن
يرجعوا بنا إلى العهد
الغابرة .

كوني مرحة لطيفة في
الرحلة وشاركي الجميع
أساتذة وطلبة مرحهم
ونكاتهم الهادئة فما جئت
لتنزوي في ركن بعيد
عنهم وتتفرجي فأنت روح
المجتمع فلا تتركه جسمابلاً
روح . ولا تختصي واحداً
بالاهتمام دون الجميع فهذا
أكثر ما يغضب الزميل أو
بمعنى آخر يجعله يحكم
عليك حكماً لا نرضاه



أزمة الزواج في مصر

تساهم رابطة مصر - أوربا في بحث مشاكل مصر الاجتماعية ففي كل اسبوع يجتمع أعضاؤها وأصدقائهم من الطبقة المنقفة لبحث ناحية اجتماعية أو موضوع هام يحتاج الى البحث والمناقشة .

ومما دارت حوله المناقشة في الشهر الماضي موضوع أزمة الزواج في مصر وكان فرسان المناقشة أربعة سيدتان ورجلان . أما السيدتان فهما الاستاذة مفيدة عبد الرحمن المحامية والباحثة الاجتماعية الاستاذة أمينة السعيد . وأما الرجلان فهما الاستاذ عبد الواحد خلاف بك والدكتور مظهر سعيد . ولما كانت بنت النيل تحرص على موافاة قرائنها

ما يعجبني في الفتاة الجامعية ١ - يعجبني أن أرى الفتاة المصرية تكافح وتناضل وسط ذلك التيار الجارف لتثبت أن المرأة المصرية جديرة بالقيام بشتى الأمور لقد سبقت المرأة المتعلمة الرجل في سماء المعرفة - فالى الامام يا زميلتى العزيزة - ويدى فى يدك - لرفع شأن الوطن والله هو المعين ٢ - يعجبني الزميلة التى تترك اللهو واللعب والتزويج وتقضى أوقات فراغها بين زميلات وزملائها داخل المكتبة تتطلع وتبحث وتستزيد علما .

٣ - يعجبني مناقشة الزميلات عند ما يتكلمن بصراحة - ويناقشن بجرأة ويخضن مع شتى الموضوعات والابحاث - ثم يعجبني أن تقنعني بصحة رأيها فأشهد لها بالجرأة والاطلاع .

محمد زكى السعيد
كلية الحقوق

بكل نافع وطريف ولاسيما مسائل الزواج والحياة الزوجية وما يمسهم من قريب أو بعيد فقد أتينا على خلاصة موجزة لما دار فى ندوة رابطة مصر-أوربا بدأ الاستاذ عبد الواحد بك رئيس الجلسة كلامه بهذا السؤال : هل تعاني مصر حقيقة أزمة زواج وقال انه لا يقطع برأى فى هذه المسألة لانه ليس لديه احصاءات رسمية يستند اليها وهو يرى أن الحياة الزوجية فن لا يتقنه الكثيرون ، ومن الاسباب التى تجعل المرء يحجم عن الزواج ، ويفشل فى حياته الزوجية المعايير المادية للحياة ، وعدم التكافؤ الروحي بين الزوجين وقال ان فى تأخر الزواج عواقب وخيمة ، وما كثرة الارامل فى مصر وعقم الأزواج الا احدى هذه العواقب .

وانبرت الاستاذة أمينة السعيد مفندة رأى من يقول ان مصر تعاني أزمة زواج والازمة عندها ليس فى عثور الشباب على الزوجة وانما هى فى الواقع تدور حول مشاكل الحياة الزوجية ، فصعوبة الارزاق وغلاء المعيشة وقلة المرتبات هى العوامل الرئيسية التى تنفر بعض الشبان من الزواج بدليل أن الحالة الاقتصادية اذا حسنت أو تغيرت أقدم المحجمون على الزواج

تأخر سن الزواج

وينكر الدكتور مظهر سعيد ان فى مصر أزمة زواج وعنده ان الازمة الحقيقية هى فى تأخر موعد الزواج عن السن المناسبة وذلك راجع لا محالة الى عوامل اقتصادية يلمسها المتزوجون ويشعر بها كل فتى يقدم على الزواج فضلا عن

الناحية الاجتماعية التى صار اليها شباب هذا الجيل ، فقد ارتفع مستوى الثقافة العامة والذوق وأصبح الفتى لا يرضى بالفتاة التى كان يرضى بها أبوه أو جده . . وهو يضع فى الاعتبار الاول تغير الحالة النفسية للشباب فى مدى السنوات العشر الاخيرة بسبب الحرب والازمات الاقتصادية والتطورات السياسية التى أوجدت حالة عدم استقرار يصعب معها على الشباب المتعلم وغير المتعلم أن يرسم لنفسه طريقا فى الحياة وجعلته يخاف كل شئ زواجا أو غير زواجا .

وتناولت الاستاذة مفيدة عبد الرحمن فى بحثها لازمة الزواج الناحية التعليمية فى مصر فقالت :

- ان الدولة لا تعد الفتيات والفتيان لان يكونوا زوجات وأزواج صالحين . ثم تكلمت بعد ذلك عن الناحية الاقتصادية وأثرها فى الاحجام عن الزواج وطالبت الدولة بأن تبذل شيئا من المساعدة الى الأزواج الحديثين لتشجيع الزواج كما تفعل الامم الراقية ولم تعف السيدة الفاضلة فتيات مصر من المسئولية فى احجام الشباب عن الزواج كما حملت الام تبعه ذلك فهى الرقيبة والمربية والمشرقة على أولادها فى طور الطفولة والشباب فاذا أحسنت الرقابة حسنت الاخلاق

معاهد للحياة الزوجية :

وفى ختام المناقشة اقترحت الانسة زينب الحكيم رئيسة هيئة اصلاح الاسرة انشاء معاهد لتعليم وجيه ترجو مجلة بنت النيل ويرجو معها كل وطنى غيور أن يكون لهذا الاقتراح صدق لدى أولى الامر فينشا ، فيتحقق بذلك لبنت النيل أمل عظيم . .

المنعشة



المنعشة



المعلمون المعتمدون
مصانع تعبئة كوكاكولا - سيكو



الشعر الى خصلات رفيعة فتلت على بعضها وتحرق الاطراف الظاهرة من هذه الخصلات المفتولة بشمعة . وأحيانا ينبت شعر صغير لا يطول أبدا فيستحسن قصه في أول كل فصل .

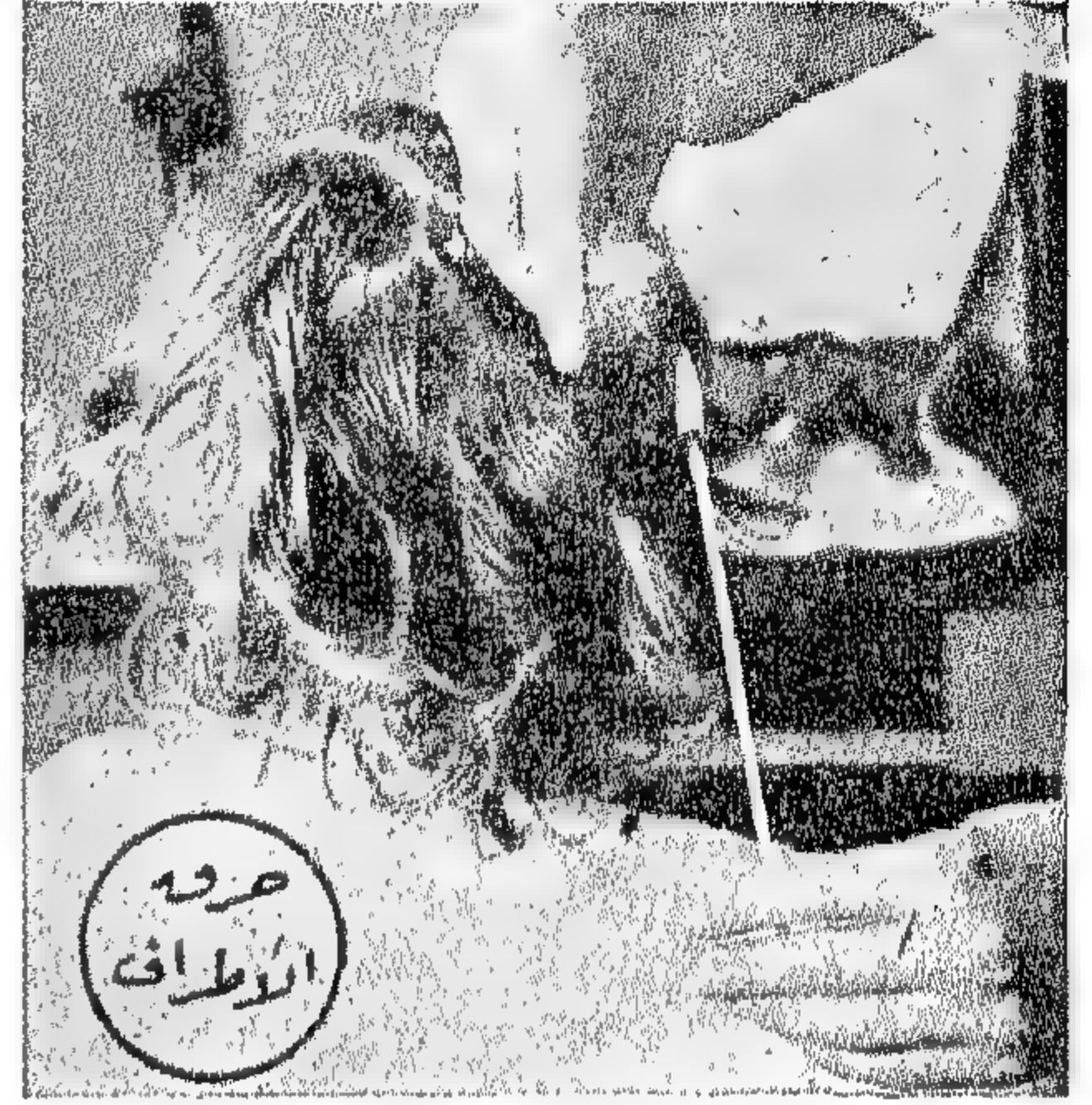
ويوجد بجانب هذا العلاج الكلي علاج جزئي مؤقت يظل أثره بضع ساعات مثل رش البريانتين بالبخاخة على الشعر بعد غسله .

وأحسن علاج للشعر هو غسله . وغسله بالشامبون الذي لا يدخله الصابون لان الصابون العادي يوسخ الشعر بدلا من أن ينظفه .

وأخيرا بما أننا في صدد الكلام عن الشعر يجدر بنا أن نبحث مسألة قصه يقص الشعر الان بالموسى . وها هي ذى قاعدة قصه كما وضعها كبار الحلاقين . فمن قمة الرأس يجب أن يكون طول الشعر عشرة سنتيمترات وفيما مضى كانوا يقصون الشعر بنسله نسلا مما كان يزيد في حجمه . أما اليوم فالشعر يبدو على هيئة الخوذة لذا كان قصه تدريجيا حول الرأس .

المسكلات الكبرى

وكيف لا تكون كذلك وحقيقة البريد ملأى بشكاوى الشاكيات من ضعف شعرهن أو من جفافه أو . . الخ ولكن لكل داء دواء . وينصح كبار الحلاقين بتفريش الشعر كله بحيث تتبادل هذه العملية أربع وعشرون الى ثلاثين فرشة . ذلك أن هذه الفرش يجب تغييرها عدة مرات أثناء العملية حتى تظل نظيفة ولا تعيد الغبار على الشعر . وغالبا ما يوضع على الشعر قبل البدء بالتفريش بودرة تالك ثم يفرش الشعر بفرشتين خصلة فخصلة . ويفضل أن يقوم بهذه العملية حلاق . بعد ذلك يصرح الشعر بمشط دقيق ليحمل معه كل الشوائب العالقة . عندئذ يعالج الشعر بزيت خاص مغذ ويلف الرأس لفا محكما لتسرى فيه الحرارة فيدخل الزيت في الجذور . أما ان كان الشعر متعبا خاصة بعد اجازة على شاطئ البحر فليس هناك أحسن من حرق أطرافه وذلك بتقسيم



جمالك في خطر..



نعم ان جمالك في خطر ان كنت تبالغين في تجميل وجهك وان كنت تنظرين الى مرآتك مائة مرة في اليوم . ان جمالك في خطر ان كنت تبالغين في اهمال نفسك اهمالا تاما . فان كنت تربدين علاجا لهاتين الحالتين المتضادتين اقرئي هذه المقالة واتبعي كل ما فيها .

اننا نكتب هذه المقالة للفتيات اللواتي خرجن من المدارس وأصبحن على عتبة حياة جديدة . ان مثل هؤلاء الفتيات يكن عادة مثار نقد لانهن يبالغن في وضع المساحيق على وجوههن أو بالعكس لانهن يهملن جمالهن اهمالا يكاد يكون كاملا . اننا نعرف أن الحلاقيين يطلبون أجورا مرتفعة وأن المانيكور والبيديكور يكلفان غاليا واننا نعرف أن معظم الحمامات خالية من الماء الساخن ولكننا نعرف أيضا أن بعض فتياتنا لم يعتدن منذ الصغر بعض العادات الصحية التي لا غنى لامرأة عنها .

ان ما نطلبه منك هو ألا تبالغي في تجميل نفسك ولا في اهمالها : لقد عرفنا أنسات يقضين الصباح بطوله أمام المرأة يعبرن تسريحات جديدة أو يفحصن بشراتهن أو يطلبن أظافرهن تارة بالاحمر الغامق وتارة بالفاتح وأخرى بالبنفسج

وهكذا . . وأخيرا يظهرهن في الخارج وكأن رموشهن أسلاك سائكة وقد تكدست على خدودهن طبقات الحمرة وبدت شفاههن وكأنها أقواس النصر . وهن يعتقدن في ققرارة نفوسهن أنه لن يصمد رجل أمام سحرهن ان وجوههن لتكون أجمل لو ظلت على طبيعتها . ان الشباب وحده كاف وهو يغني عن كل أدوات التجميل . ان ساعة تقضيها الشابة تستمع فيها الى الموسيقى أو تقرأ فيها كتابا أو تمارس فيها بعض الالعاب الرياضية لاجدى من نهار بطوله تقضيه أمام المرأة باحثة عن لون البودرة الذي يوافقها والتسريحة التي تنسجم وشكلها . يجب على الفتاة في سن العشرين أن تهتم بجمالها وتبرزه لا أن تخفيه تحت طبقات الكريم . لتغتسل كل صباح جيدا ولتضع قليلا من الكريم كل مساء ولتضع الاحمر على شفتيها بقدر قليل ولتمشط شعرها وترتدي فستانا بسيطا .

كوني واثقة من نفسك

لا تبالي يا فتاتي بعيوبك بل حاولي أن تقضي على هذه العيوب . . لقد قابلت منذ أيام فتاة أمريكية جالسة على شرفة فندق شبرد وقد ارتدت تاييرا في غاية من البساطة والجمال ووضعت

على عينيها نظارة طبية لم تقلل من سحرها في شيء . أخذت وأنا أتطلع اليها أفكر في بعض فتياتنا اللواتي ياببن وضع النظارة حتى لا يقال عنهن انهن ضعيفات النظر ويفضلن اهمال نظرهن بل ايداءه على الظهور بالنظارة .

واني أعرف فتاة أخرى جميلة ولا شك الا أنها تثق بهذا الجمال الى حد اهمال نفسها وهندامها اهمالا تاما . ان شعرها جميل ولكنها لا تسرحه الا في المناسبات ! ان قدميها صغيرتان وجميلتان

ولكنها لاتعني بهما اطلاقا . . ان مثل هذه الفتاة ينفر منها طالب الزواج لانها مهملة . ومن يهمل نفسه يهمل غيره **يجب أن تعني ببشرتك**

فان كنت صغيرة السن ادهني وجهك بالكريم كل مساء . أما في الصباح فلا تضعي شيئا . خضبي شفتيك بأحمر فاتح . لا تضعي كوزميتيك على رموشك لا تهمل شعرك . اغسليه بالشامبو مرة كل خمسة عشر يوما . فرشيه يوميا مرتين



ايزيس

للكسور على براهم

أخذت تجوب به أجزاء الوادي
تجمع أشلاء زوجها ، وكلمها
عُثرت على جزء دفنته وأقامت
عليه قبرا ، وأما رأسه فقد
دفنته في أبيدوس فظن
الناس أن أبيدوس هي مدخل
الآخرة .

وهكذا رحل أوزوريس
إلى عالم الآخرة فترجع على
عرش الآلهة وأصبح الها
للموتى ، وصار المصريون
يقدمونه أروع تقديس
حتى صار إمامهم الواحد ،
وكثرت مقابرهم في أجزاء
الوادي حتى كان كل إقليم
يعتقد أن أوزوريس مدفون
فيه .

وما كاد أوزوريس يذهب
على هذا النحو ، حتى حملت
ايزيس من روحه ، وولدت
له حوريس ، الذي جاء إلى
الدنيا لينتقم لآبيه ، وانضم
إليه الناس ، وأيدوه حتى
تمكن حوريس من القبض على
ست ، وسلمه لايزيس ،
ولكنها كانت رحيمة شفوقة
فلم تمسه بسوء وأطلقت
سراحه ، فأثار ذلك حنق
حوريس وقتل عمه ست
انتقاما لآبيه

هذه الخرافة الدينية كان
لها أعظم الأثر في معتقدات
المصريين الدينية ، إذ اعتقدوا
أن كل من أحسن في الدنيا ،
كما أحسن أوزوريس ، سوف
يعود مرة ثانية بعد موته
لينعم بما تمتع به أوزوريس
ولذلك كانوا يقولون : إن من
مات فأنما يبرح الدنيا حيا لا
ميتا .

وقد ازداد نفوذ الآله
أوزوريس في العصر الإقطاعي
الذي بدأ فيه كهنة أبيدوس
يمثلون روايات سنوية مبنية
على تاريخ حياة هذا الآله ،
وما فعلته ايزيس من أجله
ويسردون فيها مآلقاته من
قتل ثم حياة ، وربما كان
هذا أقدم تاريخ للتمثيل في
تاريخ العالم ، وكان لعمل
هؤلاء الكهنة أثره في ازدياد
نفوذ أوزوريس ، فقد كانوا
في أحد فصول هذه الرواية

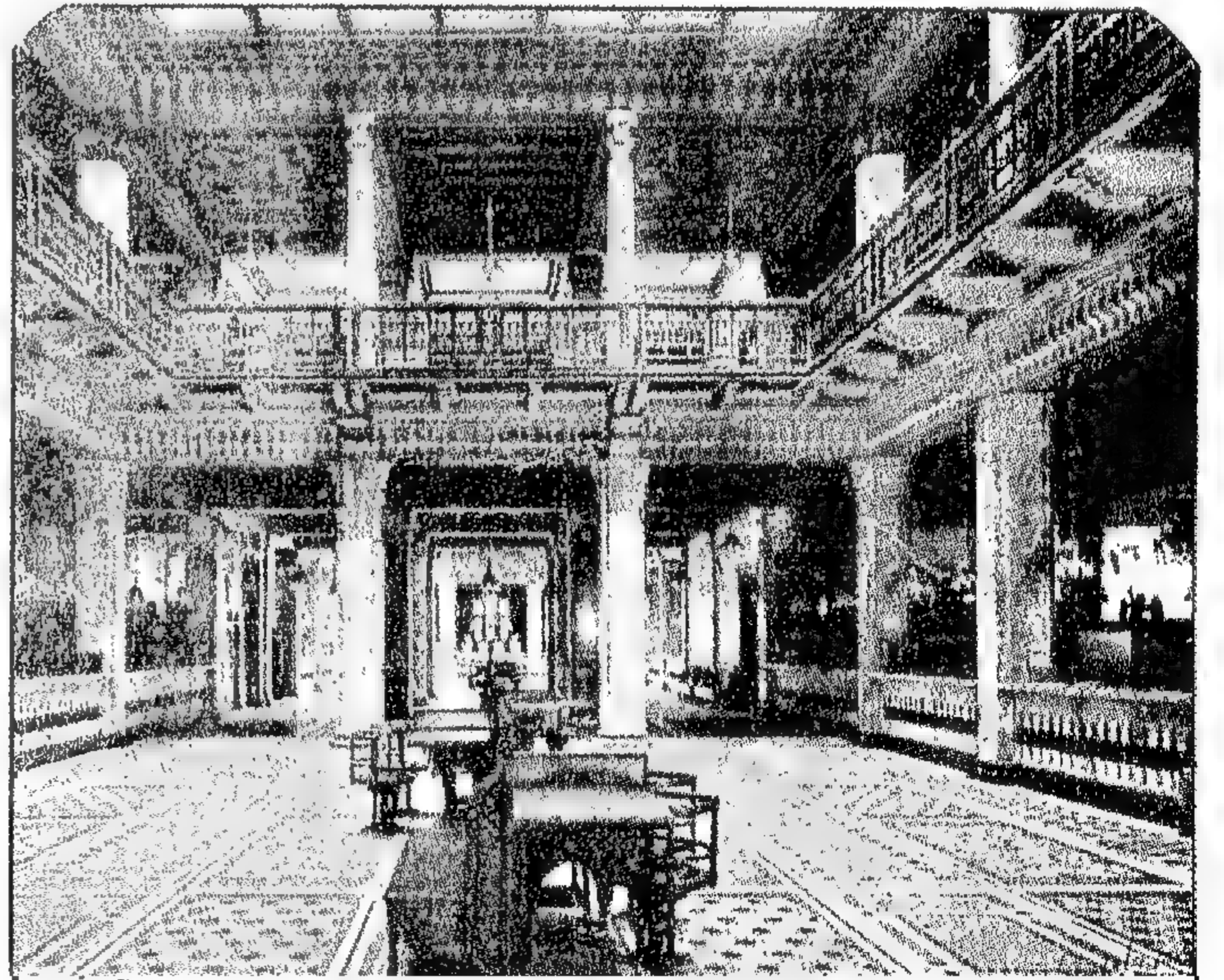
الشجرة فقطعها وأقامها
عمودا في قصره العظيم .
ولما علمت ايزيس بمقتل
أخيها وزوجها أوزوريس ،
حزنت عليه حزنا شديدا ،
ولبست ثياب الحساد ،
وقطعت شعرها أربا أربا ،
وهامت على وجهها لتبحث عن
زوجها وتنقب عليه حتى
هداها الله إلى موضع التابوت
فجلست على مقربة من قصر
الملك ، ومرت بها جوارى
القصر فدعتهم وأودعتهم من
رائحتها الذكية ، ولما علمت
زوجة الملك بذلك ، وشمت
تلك الرائحة الطيبة ،
استدعت ايزيس ، وأضافتها
في قصرها لترضع طفلها ،
وتمكن ايزيس من معرفة
مكان التابوت في القصر ،
وعندما جن عليها الليل ، ولم
يكن في القصر أحد من
الخدم تخلصت من صورة
البشر ، وتقمصت شخصية
الآلهة ، وحملت الجذع من
مكانه ورجعت به إلى مصر
حيث اختفت بين أحرش
الدلتا وأخذت تنذب زوجها
وتقرأ تعاويذها وتذرف عليه
الدموع ، فسقطت دموعها
على وجه زوجها ، فردت إليه
الحياة .

صاحت ايزيس من شدة
فرحتها ، وكان الليل هادئا
فسمع ست رنة الصوت ،
فعرفه ، واتجه من فوره إلى
مكان ايزيس فوجدتها تجلس
أمام زوجها أوزوريس فثارت
ثأثرته ، وقطع أوزوريس
أربا ، وفرق أجزاءه على
أقاليم الوادي المختلفة .
حزنت ايزيس أشد الحزن
على هذا العمل ، فصنعت
قاربا من نبات البردي ،

وبعد أن أكلوا وشربوا ،
حاول كل منهم أن ينام في
التابوت ولكنه كان كبيرا
وعندما جاء دور أوزوريس
ونام في التابوت ، أغلقه
عليه ست ، وقذف به في
النيل فحمله التيار إلى
البحر ، وقذفته الأمواج على
شاطئ فينيقيا عند ميناء
ببلوس وكأنما أراد الله أن
يحفظ التابوت ، فأثبت عليه
شجرة كبيرة وارفة الظل ،
كثيرة الأفرع ، احتوت
التابوت في داخلها ، ومر
بها حاكم ببلوس فأعجبته

من أساطير المصريين
القدماء ، أن السماء والأرض
كانتا روحين من ذكر وأنثى
ثم ولد لهما الزوجين
ولدان هما ، أوزوريس
وست ، وبنتان هما : ايزيس
ونفتيس ، فتزوج أوزوريس
من شقيقته ايزيس ، وقامت
هذه بمساعدة زوجها في
إصلاح حال الدنيا ، وتعليم
الناس طرق معيشتهم ، وطاف
أوزوريس ببقية العالم يعلمه
كما علم المصريين ، وترك
زوجته ايزيس تحكم مصر في
أثناء غيابه ، وكانت ايزيس
بارعة الجمال ، رائعة الطلعة
جذابة الحديث .

أما ست فقد حقد على
أخيه أوزوريس وحاول أن
يتخلص منه حتى ينفرد بحكم
مصر ، فدبر له مكيدة ،
وأحضر تابوتا من الذهب ،
وأقام وليمة لأخيه أوزوريس
دعا إليها أعوانه ومساعديه ،



من ترميم

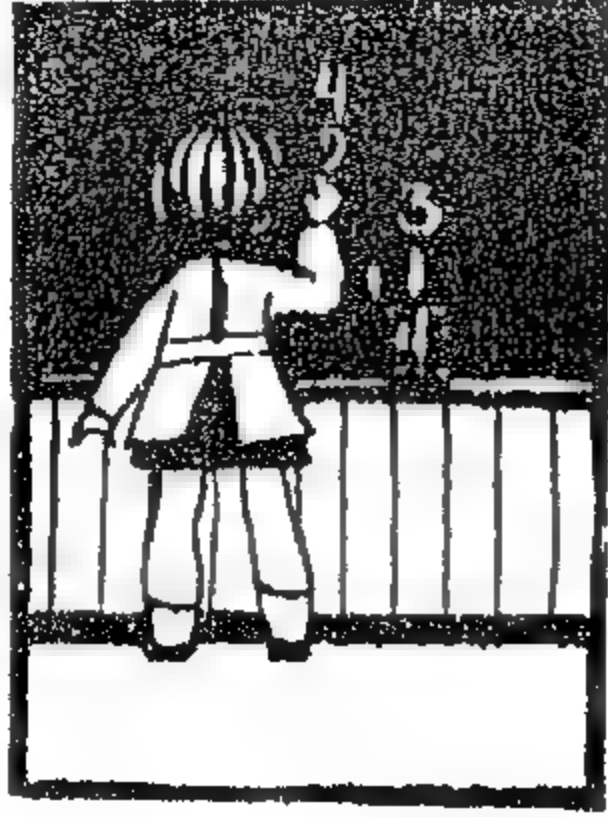
بنك مصر
البناء الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج .



كيف تدرب طفلك

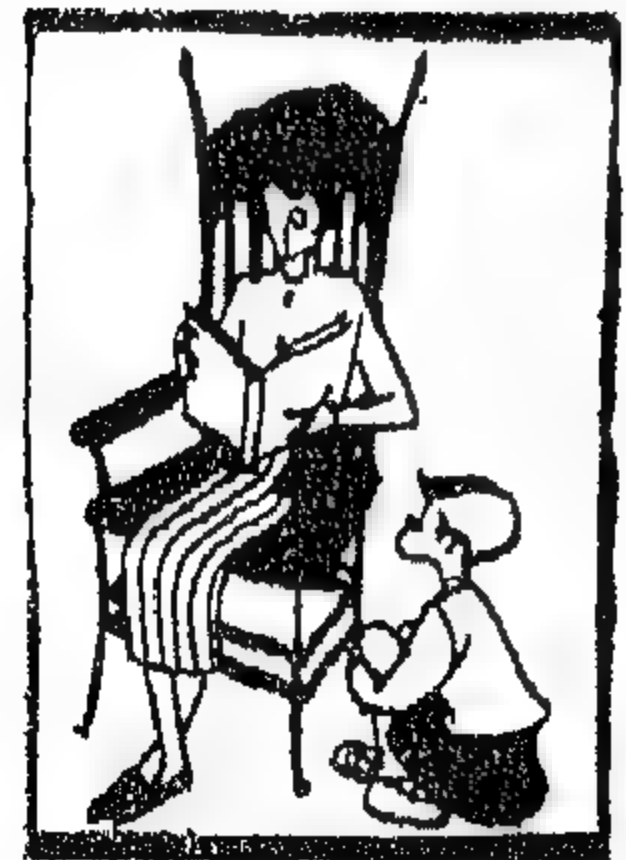
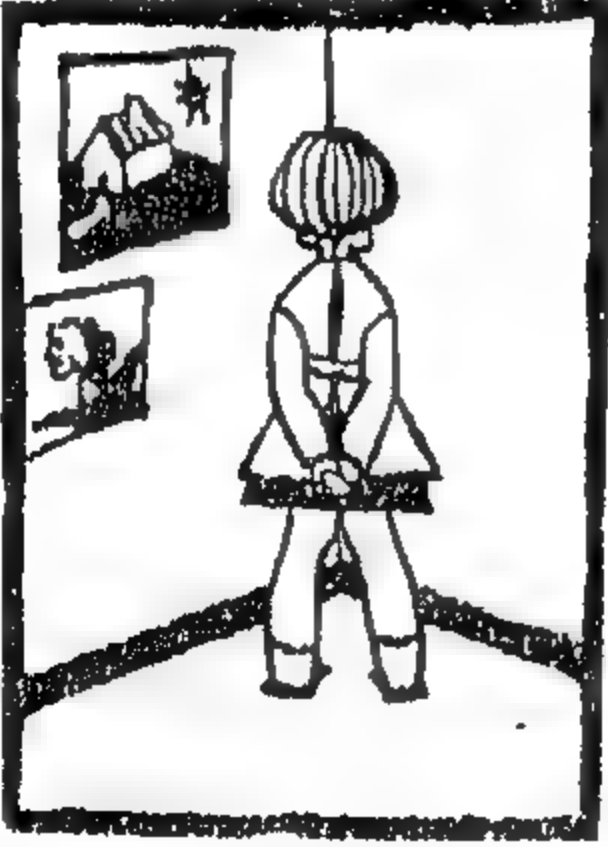
- يجب أن تحاولي فهم ما يصادفه من صعوبات
- لا تجعله يخلط بين العمل واللعب
- فوقت العمل مخصص للعمل ووقت اللعب مخصص للعب

- ان كنت تشرحين له قاعدة فاستعملي في شرحك الكلمات التي يعرفها
- ان صعب عليه حل مسألة حسابية فلا تتركه يغرق الى أذنيه فيها
- ابحثي معه عن الصعوبة ودعيه بعد ذلك يكمل الحل
- حاسبيه على جميع الاخطاء التي يرتكبها فان تقدم في دروسه كافئيه



- لا تصرخي في وجهه ولكن اياك والتهاون معه
- فيجب عليك أن تتأكد من أنه كتب جميع واجباته المنزلية وانه كتبها بعناية والا فليعد كتابته ما كتبه بسرعة
- قد يكون اليوم يوم عطلة الاسبوعية ويوم نزحته فليعلم أن عليه واجبا وأن الواجب يأتي أولا ثم النزحة

- ان حاول الكذب أو الغش فلا تصيحي في وجهه (انت كذاب ! انت غشاش !) فاجئييه وهو متلبس بالجريمة ليعلم أنك لست ساذجة
- لا تعنفه فالكسوت في هذه الحالة أبلغ من الكلام
- لا تقارني بينه وبين غيره من الاطفال
- قارنيه بنفسه : قولي له :



- أنظر كيف وصلت الى حل هذه المسألة بسهولة
- انك في الشهر الماضي لم تكن تفهم شيئا
- الطفل البالغ ست سنوات يستطيع أن يعمل ساعة بدون أن يأخذ راحة على شريطة أن تنوعي له التمرينات التي يقوم بحلها
- والطفل البالغ اثنتي عشرة سنة يستطيع أن يعمل ساعتين ان اختلف عمله في الساعة

- الثانية عنه في الساعة الاولى
- ويجب على الطفل ألا يستأنف دروسه بعد تناوله طعام العشاء ان كان لم يبلغ بعد سن السادسة عشرة
- لا تحملي طفلك كثيرا عند عودته الى المدرسة يوم السبت بعد عطلة يوم الجمعة لانه يكون قد لعب كثيرا وأكل أكثر في ذاك اليوم فهو في حاجة الى شيء من التدرج



بالدخول • وقد كان اله الشمس يشق عباب النهر كل ليلة ، وبرفته جماعة من الالهة فينعم على الموتى بالنور والهواء ويفيض بالمأكل والمشرّب على الصالحين ، وينزل بالاشرار أشد العقاب وكان أوزوريس يجلس على عرشه في قاعة الحساب ومن حوله اثنان وأربعون قاضيا ، ذوو أشكال مرعبة لكل منهم رأس تعبان أو صقر أو كبش ، وفي يد كل منهم مديّة ، ويحمل اسما مخيفا مثل شارب الدم ، محطم العظام ، روح اللهب ، والى هذا الجمع الرهيب من القضاة ، كان أنوبيس يقود الموتى ، ليعترفوا بآثامهم ، فيرى ما اذا كان أحدهم قد ارتكب جرما من الجرائم الاثنيين والاربعة التي كان الموتى يعاقبون من أجلها •

وبعد المرافعة يعرض قلب الميت على الميزان ، وكان الاله توت يقوم بمراقبة وزن القلب الذي كان يوضع في كفة ، وريشة معات الهة الصدق في كفة أخرى ، وهذه الريشة من ريش النعام فهي خفيفة الوزن ، ولهذا كان يتحتم أن يكون القلب خفيفا حتى يثبت أن صاحبه غير مثقل بالآثام ، فمن رجحت كفة قلبه كان صالحا وأدرج اسمه في سجل الابرار وكان حوريس يأخذ بيده ويقدمه الى أوزوريس فينطق بالحكم قائلا :

(فليخرج الميت فائزا من قاعة العدل ، وليذهب حيثما شاء ، ولتفتح له أبواب الجنة ولتزفه جميع الآلهة اليها ، وليرد له قلبه ، ولتهب له حياة جديدة •)

أما اذا هبطت كفة الميزان فكان الميت يعد طالحا ومن المذنبين الظالمين ، ويقول أوزوريس : (ابعد عني أيها الشرير ، واذهب الى حيث تلاقى أشد العذاب • أيها القضاة : اقتلوه بسيوفكم وتغذوا الآن من لحمه ودمه ،

يحملون ما يمثل جثة الاله المقتول ويسيطرون بها لدنّها في الصحراء الواقعة خلف أبيسدوس ، وبمضي الزمن بدأ الناس يعتقدون أن هذه الجهة هي الجهة التي دفنت فيها جثة الاله أوزوريس ، وبدأ الناس يعتبرون هذا المكان وما يحيط به مكانا مقدسا ، يحجون اليه ويقدمون الضحايا والقربان الى ساكنه الوهمي (أوزوريس) • كذلك بدأ الناس في ذلك العصر على اختلاف طبقاتهم ومراتبهم يوصون بدفن جثتهم بعد موتهم بجانب مقبرة أوزوريس الوهمية ، ظانين بذلك أن يكون لهم من شفاة هذا الاله في الحياة الثانية ما ينجيهم من العذاب يوم الحساب •

واعتقد المصريون في مقدرة هذا الاله حتى تصوروا أنه بعد الموت تظهر روح الانسان أمام محكمة أوزوريس لمحاسنته على عمله في دنياه ، ولكي يصل الموتى الى محكمة أوزوريس كان ينبغي أن يعبروا نهرا كبيرا مياهه باردة اذا شربها الصالحون ، وساخرة اذا شربها الطالحون ، وكان في خدمة أوزوريس مركب سحرية عليها ملاح لنقل الموتى ، فاذا اقتنع الملاح بأن الارواح الوافدة لعبور النهر صالحة ظهوره نقلها الى مملكة أوزوريس ، أما اذا كانت طالحة شريرة رفض نقلها على مركبه ، وكانت له عينان في مؤخرة رأسه حتى يستطيع أن يرى الارواح التي تحاول أن تتركب المركب خفية وهو منهمك في دفعها •

وبعد أن تعبر الارواح النهر ، كانت تمر بسبعة أبواب كبيرة ، يؤدي كل منها الى ردهة واسعة • يحرس كل منها ثلاثة آلهة مرعبة ، وكان يعلن قدوم كل روح الى أوزوريس ، وبدون اذنه لم يكن يسمح لاي روح

بشائر کریستین





انعام

.. تراها فتبهرك منها
عينان يشع منهما نور ،
يفسره بعض من عرفها
بالذكاء .. ويفسره آخرون
بالدهاء ! ..

هذه هي (أنعام) بطلة
قصتنا ! ..

توطدت بينها وبين
(جمال) عرى الصداقة ..
وازدادت هذه الروابط توثقا
بمرور الايام ..
رأوها معه ... ورأوه
معا .. ولكنها أشاعت في
الحى أنه (خالها) ! ..

مرحة الى أبعد حدود
المرح .. حتى مع حديثي
العهد بصداقتها ، تشعرهم
كأنهم أصدقاءها منذ
سنين ..

لا تجلس في مجتمع الا
وتملأ جوه بالمرح والبهجة
.. رقيقة العبارة .. تميل
الى المداعبة ! ..

موضوع هام ... عرضه
عليها (خالها) المزعموم
(جمال) .. وأبدت قبولها
للزواج من هذا الشاب الذي
عاشرت ابنة أخيه زمنا عرفت
خلاله أخلاقها ، ولما لمست
فيه من كريم الخلق ! ..

وأنعام صامته لا تجيب !
وكانت (بدرية) تنتهز
كل فرصة لتشعر (أنعام)
بعطفها ، وإيثارها لها على
سائر الزميلات ، باسم
هذه الرابطة الجديدة التي
ستربط بينها وبين خالها
(جمال) ..

لم تستطع (أنعام) أن
تحول بين قلبين ..

وماذا عساها أن تفعل !
لقد وقفت حائرة بين
قلبها .. وبين الحقيقة
الواقعة التي صدمتها ...
ففجعتها في أمنية من أعز
أمانيتها ! ..

وبعد أيام .. استدعت
(بدرية) صديقتها (أنعام)
وأمرت إليها بالنبا ..
- لقد حددنا يوم الخميس
المقبل لعقد القران ...
فمبروك .. وعقبالك ..

وخرجت (أنعام)
والدموع تنحدر من عينيها !
عيسى متولى

وكانت (أنعام) تعمل
مدرسة في إحدى المدارس
الداخلية .. فكيف تمهد
لزيرة جمال لها داخل
المدرسة ؟ .. لقد قدمته
الى الناظرة باسم (خالها)
.. الذي يرعاها .. فرحبت
الناظرة به ترحيبا شجعه
على التردد على المدرسة بين
وقت وآخر لزيرة ابنة
أخته أنعام ..

ومرت الايام .. فاذا
بصداقة جديدة تولد ...
صداقة جديدة أخذت تزداد
مع الايام وكثرة الزيارات
.. صداقة بين الناظرة
الشابة (بدرية) وبين
الشاب الزائر (جمال)
صديق (أنعام) ..
المتستر بستار القربى ..
وتمخضت هذه الصداقة
عن وعود .. وعهود ..
أحست (أنعام) أن في
الافق شيئا .. ولكن ماذا
عساها أن تفعل لتحول
بين القلبين ، وهي التي
مهدت لهما سبيل التعارف
.. وفرص اللقاء ! ..

وماذا يضيرها أن تتوطد
الصداقة بين صديقتها
(بدرية) وبين خالها
(جمال) ..

ان (بدرية) سرها أن
يمهد لها التعارف بخال
صديقتها (أنعام) ..
سبيلا للزواج .. وهي لا
تعلم أنها إنما اتسافس
أنعام) في هذا الشاب
لذي اختارته لها شريكا
زوجا ولكن الظروف
تمت عليها أن تحول الافكار
نه والانتظار ! ..

وفاتحت (بدرية)
صديقتها (أنعام) في

هذا الفم
في
وقايتك



المستوردون الشركة الشرقية ش.م.م - ص.ت. ٤٨٨٤ جيزة

٢٥ - ١٤

بنك النيل

مجلة نائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبها ورئيس تحريرها

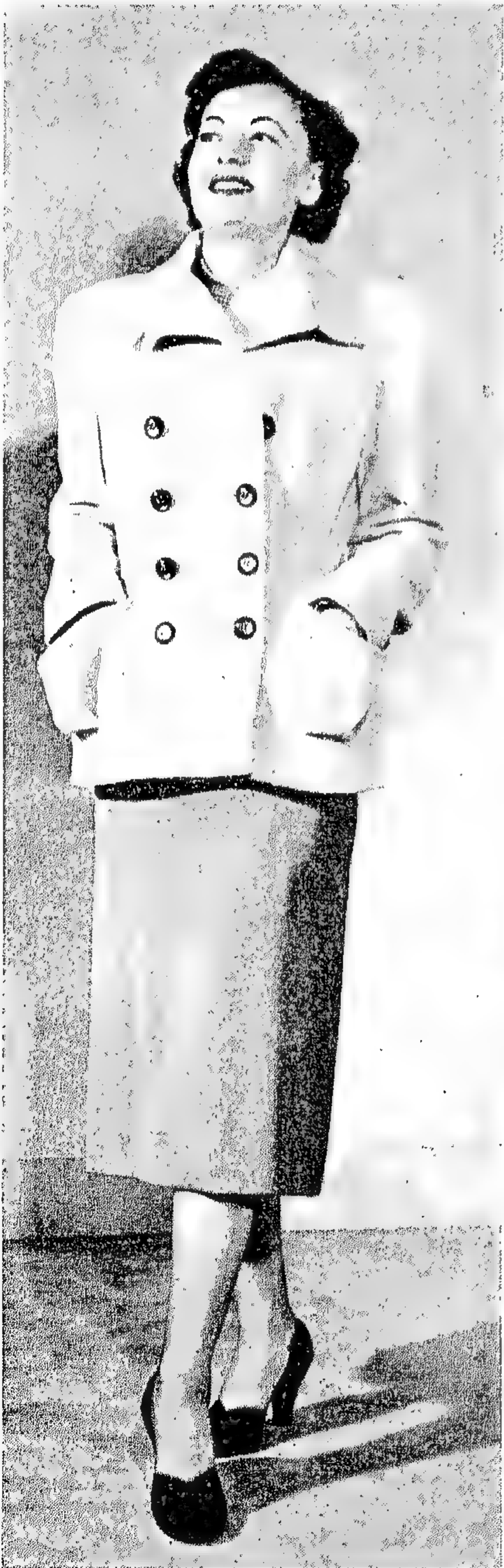
الدكتور محمد شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد

الوراق : ٨ شارع قصر النيل ، القاهرة

تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤



جمال هذا الفستان في
هذا العدد الكبير من
الازرار التي تحليه

بممتاز هذا الفستان
الذي قدمه كريستيان
دبور الى المتأنقات في
نيويورك بتلك الياقة
الكبيرة

هذا الجاكيت الانيق لا
يكلفك مجهودا كبيرا ،
ومما يلاحظ أنه بسيط
الى أبعد حد

الجرسيه في خدمتكم

أخبرتنا مراسلتنا في هوليوود أن الممثلة السينمائية دوروثي لي مور قد أعجبت كثيرا بانتشار زى الجرسية بين نساء كاليفورنيا . وترجع الممثلة الحسناء سبب تهافت الأمريكيات على هذا النوع من الرداء الى تفنن مبتكره في صنعه وتقديمه ، بحيث أصبح في متناول الجميع دون استثناء . وتضيف الى ذلك قولها انها كانت دائما من اللواتي يحببن ارتداء الجرسية لنعومتها وسهولته في اللبس وعدم تكسره وفوق ذلك فانه يطبق بسهولة ولا يأخذ مكانا كبيرا في حقيبة السفر . وقد قامت مصانع الملابس في أنحاء أمريكا بأعداد كمية كبيرة من فساتين الجرسية وكنا نود أن تصل إلينا في مصر قبل انقضاء موسم الشتاء ولكن الكمية الموجودة الآن لا تفي بالغرض





فستان وجاكيت من الجرسية حلي بخطوط مستعرضة
 فستان مقفول عند الياقة وجاكيت بقصة مبتكرة ←
 ليس في هذا الفستان الجرسية أى تعقيد ويلبس قبل الظهر ↓



ها نحن نخصص لك صفحتين من صفحاتنا لنعرض عليك بعض ماوصلنا من أزياء السهرة • ولاشك في أنك ستمجدبن بينها مايتفق وذوقك • فالصورة التي الى اليمين لفستان من الساتان البنفسجي الفاتح ويلاحظ انه ضيق من الصدر الى الحصر ثم يبدأ في الاتساع الى أن يصل الى الارض • وعمد مبتكره الى اضافة شيء جديد على هذا الفستان اذ زوده بجناحين على جانبيه • أما الفستان الآخر فهو من التول المبطن بالتفناه الابيض وقد صنع خصيصا للمثلة السينمائية مارينا كوستز





↑ فستان من الساتان الاصفر الفاتح • الياقة مفتوحة على هيئة مثلث مقلوب وقد حل الكورساج بالترنر •

→ أما هذا الفستان فهو من نوع مبتكر اذ يشبه الى حد بعيد تلك الفساتين التي كانت ترتديه جداتنا في القرن الماضي



مستان بديع من القوال المحلى برسوم طربفة وهو حبر
ملائم سهرات الربيع والصيف

مستان من الجرسبه تنمئل فيه بساطة الموضة لاهريكة
وهو بلائم كل المناسبات



موضة من لندن

تتحفنا لندن بين الحين والحين بمجموعة جديدة من أزيائها • وهامى ذى اليوم ترسل لنا مجموعة تناسب هذا الفصل من السنة • فاليك الى اليمين هذه الجاكيت الانيقة وقد فصلت بحيث نكسو الجزع • أما الجاكيت الصوفية التى فى أسفل فهى من النوع الفضفاض الذى يلبس للصباح ولبعد الظهر





معطف في غداية من الاناقة
والبساطة • وهو من القماش
الصوفي الخفيف المصنوع في
انكلترا ويمتاز بأكمام واسعة
ومتحة ضيقة عند الياقة
بثلاثين تقفل بزر واحد • وقد
ربط حول الخصر حزام من
نفس القماش • ويلاحظ ان
الجزء الذي يبدأ من تحت الحزام
ضيق من أعلى ثم يبدأ في
الاتساع شيئاً فشيئاً



وهذا معطف آخر يرتدى في أمسيات مارس الباردة وهو من الصوف
الكحلي • والموديل يعطى فكرة واضحة عن طابع الازياء الانجليزية وهو
كما ترى طابع يميل الى البساطة والبعد عن التكليف

لا يمكن لسيدة تعنى
بأناقته أن تستغنى عن
ارتداء القبعات خاصة ان
كانت مدعوة لحفلة
رسمية أو ذاهبة الى
احدى الحفلات المسائية،
وتختلف السيدة عن
الآخرى فى كيفية ارتداء
القبعة • ويرجع هذا
الاختلاف طبعاً لعدة عوامل
أهمها شخصية السيدة
نفسها ومبلغ تفهمها
لقواعد الذوق السليم
ويجدر بنا أن نذكر هنا
أن العبرة ليست بكثرة
عدد القبعات ولكن بنوعها
ودرجة أناقتها وملاءمتها
للوجه • كل هذه عوامل
مهمة يجب على السيدة
أن تحسب لها حساباً
كلما فكرت فى شراء قبعة



قبعة صغيرة مستديرة على هيئة القرص مصنوعة من القطيفة السوداء وربط الى
الخلف فوال بينما حليت من الجانب بريشة طير أبيض • وتلبس هذه القبعة
فى حفلات المساء



وهذه القبعة الصغيرة الانيقة المرسلة إلينا من
لندن أيضا أريد بها البساطة وعدم التعقيد وهى
تكشف عن جزء من الرأس لذا وجب على صاحبته
أن تعنى بتصفيف شعرها



قبعة جميلة ابتكرتها محال الازياء بلندن • وهى
من القطيفة السوداء الناعمة • ويلاحظ أن صانعها
صممها على هذا النحو لتظهر بعضاً من خصلات
الشعر

الى اليسار :
اسم هذه القبعة (بوس) من
صنع محلات مود ونانو وهي من
الباكو الجميل . وضع عليها
عصفور أخضر يرفع فوالينها الخفيفة

أسفل الى اليمين
ابتكر هذا النموذج محلات مود
ونانو بباريس واطلقت عليه اسم
(ماريني) . والقبعة من الجروجران
الكحلي بقلابتين من الجروجران
الابيض

الى اليسار
اطلقت روزفالوا صانعة القبعات
الشهيرة على هذه القبعة اسم
(فون) . وهي مركبة من أوراق
من القطيفة الخضراء وضعت على
بعضها بنظام خاص



أناقة البيت.

لا يشكو الأزواج في مصر الا من شيء لا شك أنهم أصحاب حق في الشكوى منه ، ذلك اهمال الزوجات لاناقتهم في بيوتهن .. ونلاحظ - نحن السيدات - أن بعضنا يمضى يومه في المنزل بين المطبخ ورعاية الشئون المنزلية الاخرى ثم اذا فرغنا من هذه الاعمال مضيئنا الى قاعات البيت أو الى حجرة النوم في غير هندمة



ولارعاية لاي نوع من الانقة ، ثم نشكو آخر الامر بأن أزواجنا يهجرون بيوتهم الى النوادي والفوهات ..!؟

والمدهش - أن بعضنا - يبقى في هذا الاهمال العجيب أثناء النهار في البيت ، فاذا تهيأ للخروج الى سينما أو الى زيارة أمضت بعض السيدات ساعات أمام التواليت ليتزين ويبدن فتنة للناظرين ، وكان حظ الشارع والسينما من أناقتنا ورشاقتنا أكثر من حظ الزوج



الصدر : العلامة د ز
تضع أيضا على ثنية القماش
العلامة د د تبين الفتحة
المدبة

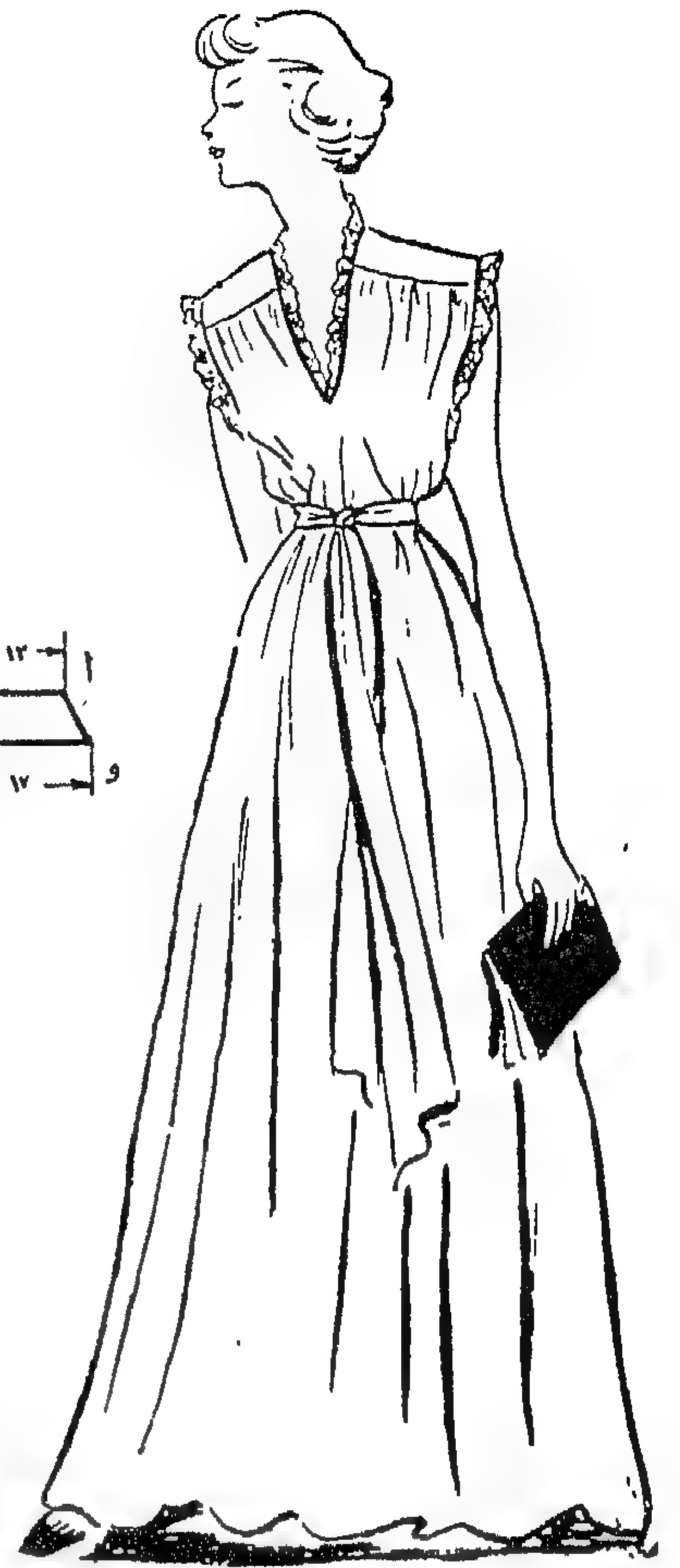
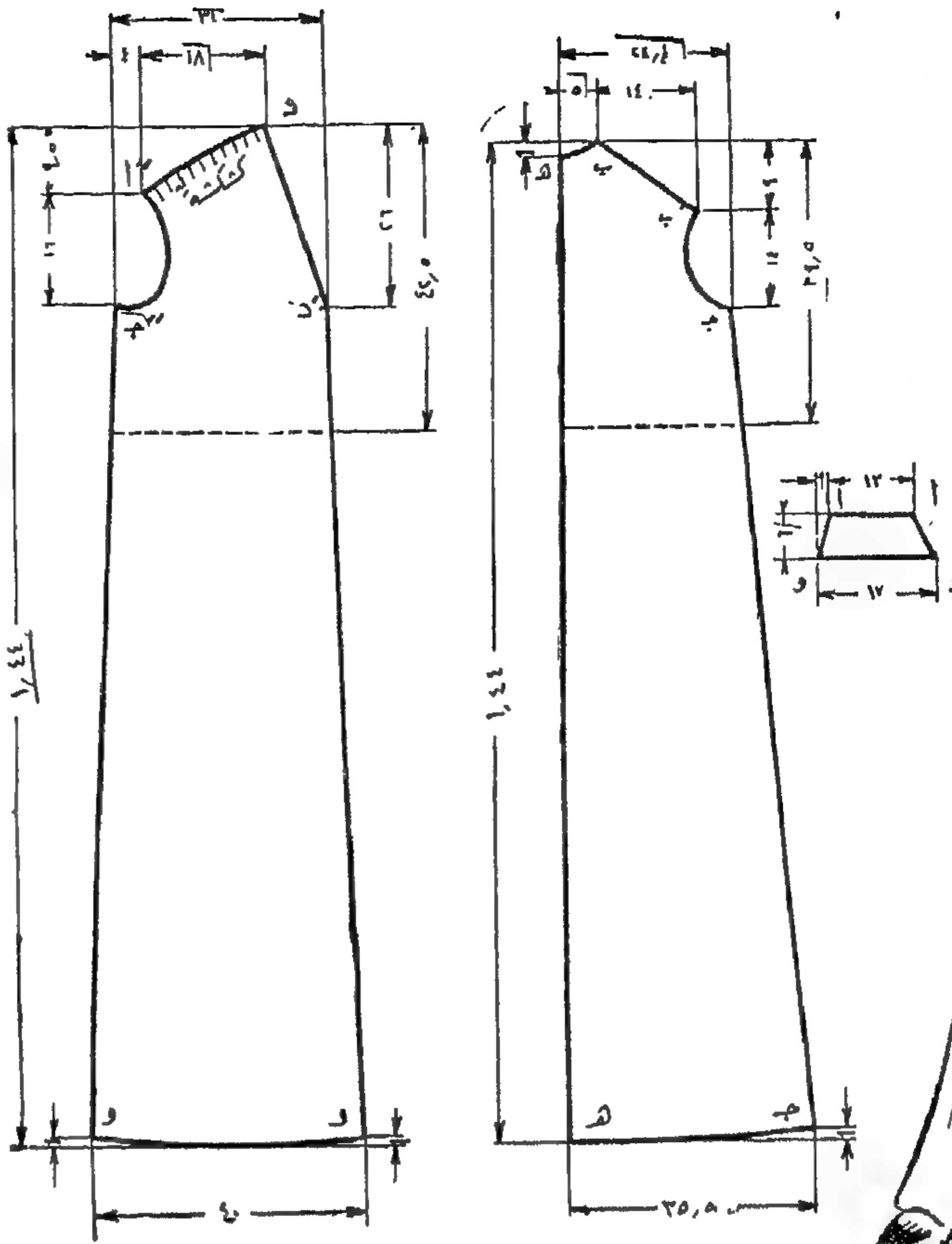
السفرة : تقص مرتين على
قماش مجوز أى واجهة
القماش على الواجهة
أما الحزام فيقص حسب
القماش المتبقى سواء بالورب
أو بالعدل وإذا لزم الحال
يمكن توصيله من عدة قطع .
الخياطة :

سرجى الصدر بين
العلامتين ا - د وكشكشيه
حتى يصبح في عرض السفرة
أى و - و . ثم ركبي عليه
السفرة المشار اليها وثبتها
بخياطة على الوجه . كشكشى
قليلا بين العلامة ب - ب حتى
تصبح في عرض ا - ا
وركبيها على بعضها بخياطة
انجليزية .

ثم اقفل الجنب أى بضم
العلامتين ج - ج وبين ج -
و .

اثنى الذيل بعرض ٣ سم
أما الحزام فاعمل له ثنية
رفيعة ملفوفة .

وبعد ثنية رفيعة جدا
للفتحة الرقبة وللأكمام ركبي
عليها تنتنه رقيقة
وكشكشيه قليلا . ويمكنك
يا سيدتى إذا أردت زخرفة
القميص قليلا أن تستغلي
بالبرودرى فقط على دائر
فتحة الصدر ابتداء من بعد
السفرة كما وانه فى إمكانك
شغل حرف كبير من حروف
اسمك على طرف الحزام .



قميص نوم جميل

كثيرا ما تعترض السيدة
صعوبات جملة فى قص
وخياطة قمصان نومها . أما
القميص المنشور صورته
هنا فليست فيه أية صعوبة
ومع ذلك فانه لا يقل جاذبية
ولا جمالا .

يمكن عمله من الحرير

تقول مراسلتنا فى باريس
ان الباريسيات الحسنات
لا يبدو جمالهن واضحا كما
يظن الناس فى أناقة
التايورات والفساتين بقدر
ما يبدو من رعايتهن
لملابسهن الداخلية .

والحقيقة التى لا وراء
فيها أن الزوجة العاقلة لا
ينبغى أن تركز كل نشاطها
فى تحسين ملابسها
الخارجية وخاصة أن الزوج
لا يعرف زوجته على حقيقتها
الا فى بيتها ، لذلك كانت
ملابس البيت هى أهم ملابس
يحسن أن نراعيها ونهتم
بها .

وعندنا أن أول ما يجب
أن تعرفه السيدة المثالية
رعاية ملابس البيت وخاصة
الطرق التى تقص بها
قمصان النوم

الطبيعى أو الصناعى أو من
الباتسة الرفيعة المكشكشة
المأخوذة على الاكتاف تعطى
للصدر الاتساع المطلوب .
ويمكن زيادة هذا الاتساع
بتصغير الفتحة ه - د فتكبر
المسافة بين ا - ر .

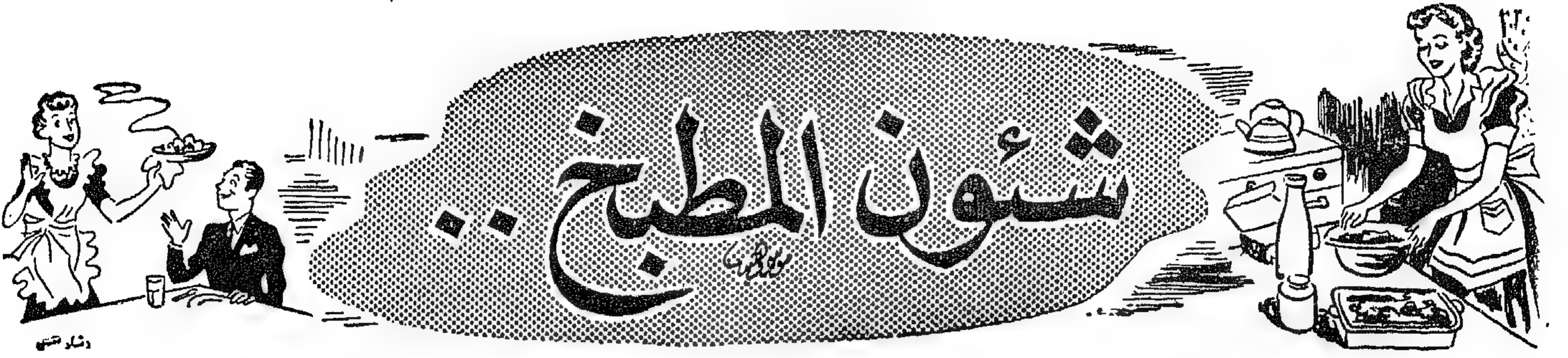
القص :

الظهر : ضعى العلامة
ه - ه على ثنية القماش حتى
تحصل على قطعة واحدة
للظهر

فشل الذم

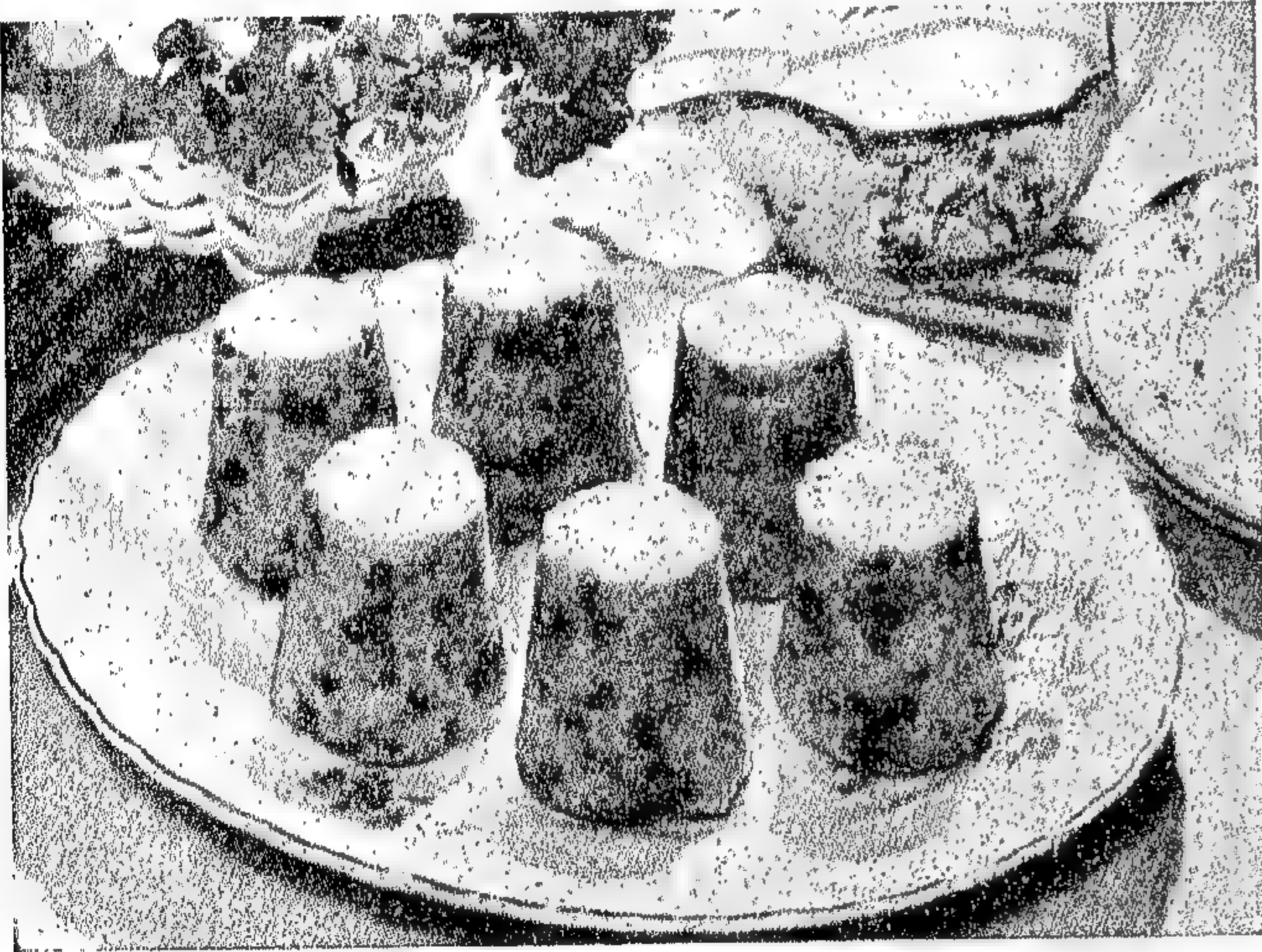


إنتاج ليقر



الطريقة :

- ١ - انقعي فتات الخبز في اللبن الزبادي
- ٢ - اضربي الزبدة مع السكر جيدا حتى تصير هشة كالكرامة ثم أضيفي الفانيليا
- ٣ - تضرب البيضة جيدا وتضاف لفتات الخبز واللبن وأضيفي الجميع الى مزيج الزبدة والسكر ويقلب الجميع حتى يمتزج تماما
- ٤ - انخلي الدقيق والخميرة وبيكربونات الصودا أو جوزة الطيب واخلطي الجميع جيدا ثم أضيفي عليه الزبيب أو البلح المفروم . ويضاف الجميع للمزيج السابق ويقلب الجميع حتى يمتزج جيدا



- ٥ - صبي العجينة في قالب كبير مدهون بالزبدة أو في قوالب صغيرة مرتفعة كالفناجين
- ٦ - غطي سطح كل قالب بقطعة من ورق الشفاف المدهون بالزبدة ويحكم جيدا فوق السطح مع ملاحظة أن يكون السطح المدهون لأسفل
- ٧ - تطهى على البخار لمدة ساعة حتى تنضج مع ملاحظة اتباع القواعد الصحيحة عند الطهي بالبخار والتي سبق أن أشرنا اليه في أحد الأعداد الماضية
- ٨ - عند ما يتم نضجها تنزع الغطاء الورق ويقلب القالب أو القوالب في أطباق صيني مسطحة ويزخرف السطح بوردادات من الكريمة شانتيه وانصاف من البلح أو يرش سطحها بالسكر البودرة كما هو مبين بالرسم ويمكن أن تقدمي معها صلصة الكستردة المكونة من :

روستو اللحم المفروم

المقادير :

- ثلاثة أرباع رطل لحم مفروم
- جزرة صغيرة أفرنكي
- بصلة صغيرة مفرومة
- ثلاث رطل فتات خبز
- ١ - تفرم اللحم مرتين فرما دقيقا وكذلك البصل والجزر ثم اخلطي جميع المقادير ببعضها واعجنها بالبيضة المضروبة واللبن حتى تتماسك
- ٢ - ابرمي اللحم على شكل اسطوانة ولفيه في ورقة زبدة مدهونة جيدا بالسمن ثم ابرمي أطراف الورقة واربطيهما جيدا بدوارة
- ٣ - ضعيها في صينية مدهونة جيدا بالسمن وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة حتى تنضج .
- ٤ - تخرج من الورقة وتوضع في طبق مستطيل وتقطع الى حلقات ويصب حولها صلصة الطماطم الآتية :

صلصة الطماطم

المقادير :

- ٤ فصوص ثوم
- نصف جزرة
- بصلة صغيرة جدا
- ملح وفلفل
- ٤ ملعقة سمن
- ملعقة دقيق كبيرة
- نصف كوب ماء أو بهريز
- رطل طماطم

الطريقة :

- ١ - قطعي البصل والجزر والثوم ويحمر الجميع قليلا في السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الدقيق والبهريز وعصير الطماطم والملح والفلفل ويرفع الجميع فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يصل المزيج لدرجة الغليان
- ٢ - تصفى من منخل سلك جيدا
- ٣ - ترد ثانية في الكزولة وتوضع فوق النار لتغلي مدة ٥ دقائق ويضبط طعمها ثم تصب حول اللحم وتقدم في الحال

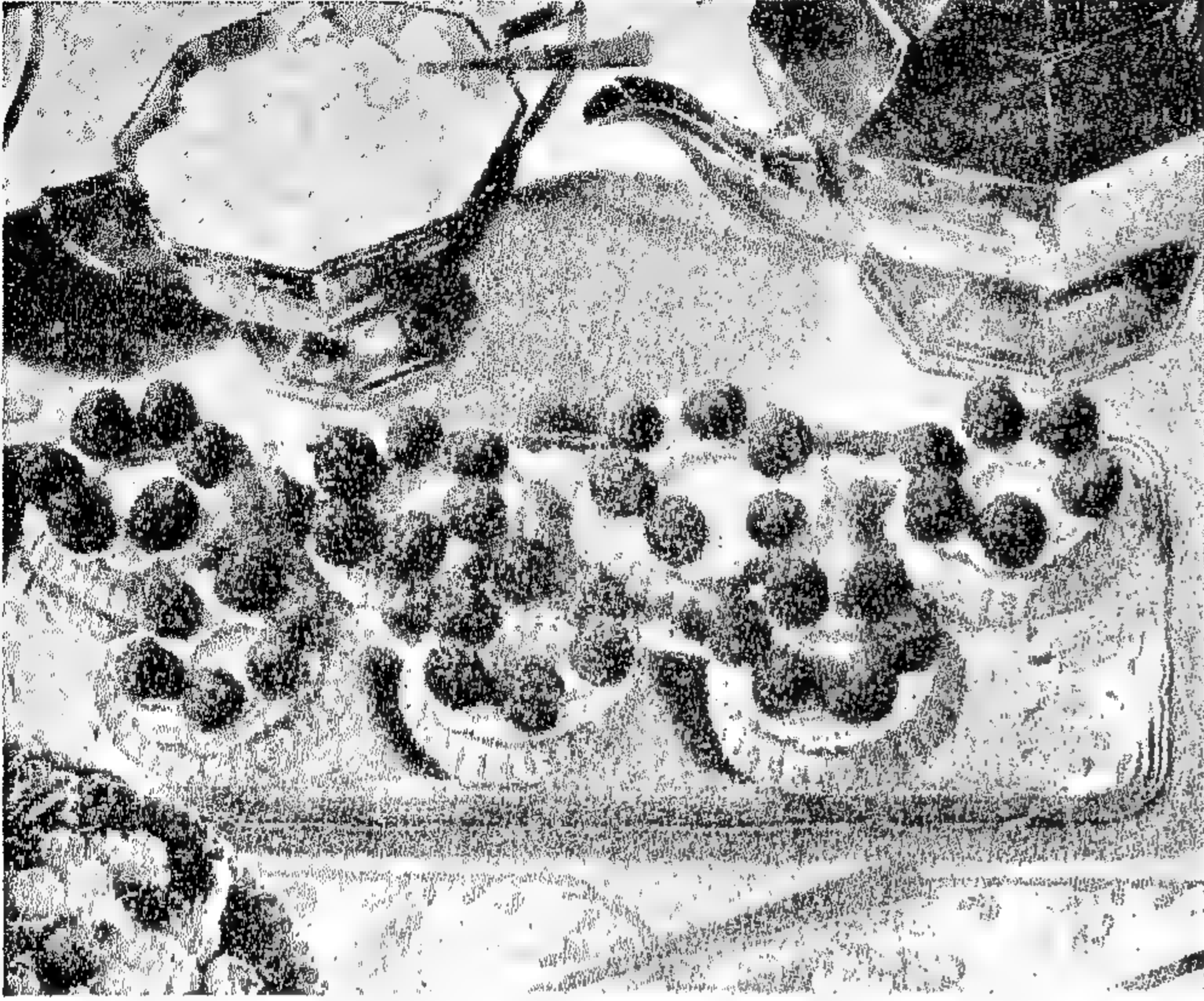
بودنج (توتى فروتى)

المقادير :

- ربع رطل فتات خبز أفرنكي
- نصف فنجان كبير لبن زبادي
- أوقيتان زبدة
- ثلاث رطل سكر ناعم
- ملعقة صغيرة مسحوق قرفة
- ناعم
- ثلاث رطل زبيب بناتي أو
- بلح عمرى مفروم
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا
- بيضة واحدة
- ربع رطل دقيق جيد
- نصف ملعقة صغيرة خميرة
- بيكنج بورد
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ملعقتان بندق مفروم
- قليل من مشهور جوزة الطيب

٢ - تعجن بصغار البيض والماء المضاف له عصير الليمون الى أن تصير عجينة يابسة ملساء
٣ - افردوها بالنشابة فوق لوح مرشوش بالدقيق حتى يصير سمكها ١ سنتي متر ثم قطعيها بقواطع مستديرة مشرشرة

٤ - ادهني قوالب كعك صغيرة مشرشرة بالزبدة وبطينها بقطع العجين السابقة واضغطي عليها خفيفا حتى تأخذ شكل القالب تماما



٥ - رصي القوالب في صينية وضعيها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويصفر لونها
٦ - انزعى الفطائر بخفة من القوالب وتترك فوق منخل سلك لتبرد تماما لحين تحضيرك للحشو الاتي :
٧ - حلل مسحوق الكستردة في قليل من اللبن البارد في سلطانية
٨ - أضيفي السكر لباقي مقدار اللبن ويرفع على النار ليغلي ثم يصب فوق مسحوق الكستردة المحلل مع التقليب المستمر السريع

٩ - يعاد المزيج ثانيا على النار الهادئة مع الاستمرار في التقليب حتى يغلي لمدة ٥ دقائق وحتى يغلظ ثم تضاف الفانيليا ويضبط الطعم ثم اتركه حتى يصير دافئا مع ملاحظة تقليبه من حين لآخر حتى لا يتكون له سطح
١٠ - ضعي قليلا من المربي في قاع كل قالب من قوالب الفطير السابق اعدادها ثم تملأ بحشو الكستردة السابق
١١ - ضعي الكريم شائتيه في كيس الحلوى المركب عليه بلبلة الشرائط وارسمي دائرة من الكريمة حول حشو الكستردة ورصي فوقها وحدات من الكريز المنزوع النوى
١٢ - رصي الجاتو فوق طبق مسطح مفروش بورقة دانييل ويقدم كما هو موضح بالرسم

رطل لبن ونصف ملعقة كبيرة مسحوق كستردة وسكر كاف للتحلية وتصنع كما في المهلبية تماما بشرط أن يكون قوامها رقيقا ثم ضعيها في قارب الصلصة وتقدم مع البودنج كما هو موضح بالرسم *

صينية المكرونة بالخضر

المقادير :

ربع أقة مكرونة
ملعقة صغيرة مقدونس مفروم
بصلة صغيرة مفرومة
ملعقة ونصف سمن أوزبدة
فلفل أخضر مفروم
نصف فنجان شاي كبير
مبشور جبن رومي
فنجان ونصف لبن
بيضة واحدة
نصف فنجان كبير فتات
خبز افرنكي باث
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - اسلقي المكرونة حتى تنضج ثم صفيها من ماء السلق وضعيها في المصفاة وافتحي عليها حنفية الماء لمدة دقيقة حتى لا تلتصق ببعضها
٢ - حلي السمن أو الزبدة وأضيفي اليه البصل المفروم والمقدونس والفلفل ويقلب الجميع فوق النار الهادئة حتى يلين البصل ويصير لونه شفافا
٣ - تنزع من على النار وتترك حتى تطفأ ويخلط عليه نصف مقدار الجبن المبشور
٤ - ضعي نصف مقدار المكرونة في صينية مدهونة بالسمن ثم ضعي الحشو السابق ثم باقى مقدار المكرونة
٥ - اضربي البيضة جيدا واخليها باللبن والملح والفلفل وصبيها فوق المكرونة
٦ - غطي السطح بفتات الخبز وباقي مبشور الجبن ثم يرش الوجه بقليل من السمن السائح أو الزبدة السائحة
٧ - توضع في فرن ساخن حتى يحمر الوجه
٨ - زخرفي السطح بقطعة مقدونس وتقدم للمائدة وقدمي معها صلصة طماطم وأي نوع من السلطات الخضراء

جاتو الفطيرات بالكستردة

مقادير الفطيرة

نصف رطل دقيق
ملعقتان صغيرتان سكر
بودرة
ربع رطل زبد بدون ملح
ملعقة صغيرة عصير ليمون
صغار بيضة
قليل من الماء البارد للعجين
كوب ونصف لبن
٣ ملاعق كبيرة سكر للتحلية
ملعقة كبيرة مسحوق كستردة
قليل من الفانيليا
مربي حسب الطلب
كريز محفوظ للزخرفة
كريم شائتيه للزخرفة

الطريقة :

١ - انخلي الدقيق وأضيفي اليه الزبد وافركيها فيه بأطراف الاصابع حتى تختفي وتصير كفتات الخبز ثم أضيفي اليه السكر وامزجي الجميع جيدا

عراقية

اليك - أعني الى رملك - من عطاء ، فالذي يعطيه قرشا فحظه تعس والذي يعطيه جنيها فمستقبله سعيد ... وكلما زاد العطاء كلما تضاءلت السعادة ! ..

- آتسخرين من الرمل ؟
حذار ياسيدتي الكريمة ، انك قد تسخرين من الرمل والعراقيين في بيتك وفي مجتمعاتك ، لكن هنا في أرض المجد والسحر ... أرض الفراعنة العظام الذين آمنوا بالرمل والنجوم ... هنا أحذر من هذه السخرية - هيه هيه .. هذا حسن وقد كثر حديثك فهلا أتممت تنبؤات رملك أو هلا تركتني أمضي ؟

- تمضين ؟ كيف ذلك ؟ والله لئن لم تدفع شيئا مطلقا لكشفت لك عن طالعك - ما الذي يعطلك اذن

- نعم .. يقول الرمل الصادق : انك انسانية محظوظة .. لك في الحياة مكانة ملحوظة .. وتعرض حياتك أحداث غرام ..

- (مقاطعة) غرام .. أي كلام هذا يارجل .. أرمك يقول ذلك ؟

- نعم ياسيدتي نعم .. غرام وحب .. يقول الرمل الصادق : والحبيب معروف كالشمس .. غنى ذو بأس غريب عن الديار لا يربطك به وطن أو جنس .. يذوب صباة فيك منه القلب والروح والنفس ..

- عجيب ما تقول يارجل ! - لست أنا الذي يقول ياسيدتي وانما

- نعم نعم انما يقول رملك .. ثم ماذا يقول رملك عن نهاية هذا الغرام ، لم يتحدث رملك الصادق بعد عن نهاية هذا الغرام ؟ ..

- حقا لم يتحدث بعد .. لكن ..

للاستاذ محمد طلبة وزق

وينكش الرمل (اسمعي أيتها السيدة ، يقول الرمل الصادق : انك انسانية من طراز عجيب .. انك مستقبلا حافلا بكل طريف وغريب .. - هيه ..

- نعم نعم .. ويقول الرمل أيضا ..

- ماذا .. ماذا يقول مالك ؟ لم سكنت ؟ هل أصاب رملك البكم سريعا ؟ - ان الرمل قد صمت ياسيدتي حتى ...

- حتى ماذا ؟ - حتى يرى بياضك .. - (ضاحكة) أي بياض .. ماذا تعني .. وضع حديثك فاني لا أفهمك

- بياضك .. يعني .. يعني نقودك .. أي شيء .. - ألم أقل لك من أول الامر انك تطلب مالا ؟

- حاشاي سيدتي أطلب مالا ، ولكنها تقاليد الرمل .. شيء .. أي شيء نستفتح به مغالقة المستقبل وتبدو به خطوطه واضحة في الرمل ذلك أمر معروف ..

- فماذا تريد ؟ أيكفيك هذا (تلقى اليه بقطعة فضية دات عشرة قروش) - دامت النعمة للسيدة ذات الهممة .. هذا الذي ألقته السيدة العظيمة لايلىق بمكانها العظيم ..

- فماذا اذن ؟ خذ هذه أيضا (تلقى اليه بقطعة أخرى) انك رجل طماع ..

- لا لست طماعا ، وانما هو الرمل كلما كان عطاؤك كريما كانت أنباؤه عن مستقبلك عظيمة

- كأنك اذن تصنع المستقبل حسب ما يقدم

من الرجل لم يذهب بعد ، وسكنت وتركته يتم حديثه الثقيل : انه الرمل .. الرمل ياسيدتي الكريمة أريد أن أنظر فيه وأستخبره أنباءك وأقرأ تطورات حياتك المستقبلية ..

- لكني لا أومن بهذا العبت الذي تتحدث عنه .. - ليس هذا عبتا ياسيدتي لكنه علم كهذه العلوم التي تتعلمونها في المدارس وتنفقون في تعلمها الثروات والاعمار ..

- ليكن علما أو فلسفة لكنني أنا لا أريد أن أستخبر رملك - هذا أمر لن يكلفك شيئا وأنت سيدة غير عادية ، تدل طلعتك على أن لك حياة حافلة ومستقبلا مليئا بروائع الاحداث ...

- أنت تعطلني .. خذ ما تشاء وانصرف لحالك .. - لست شحاذا ولست أريد شيئا .. ومع ذلك سأفتح رملي وأستخبره .. - معنى ذلك ألا فرار منك ...

- وهل أنا شر (يجلس

أقبلت سعاد تركض بحصانها الاصهب وهو يمرق بها كالسهم ، وحين بلغت الهرم الاصغر ، هرم منقرع ظهر أمامها فجأة رجل بدوي في ثياب رثة ، واعترض طريقها قائلا في رطانة افرنجية محطمة : قفى أيتها السيدة .. قفى وانزلى من فوق ظهر حصانك ..

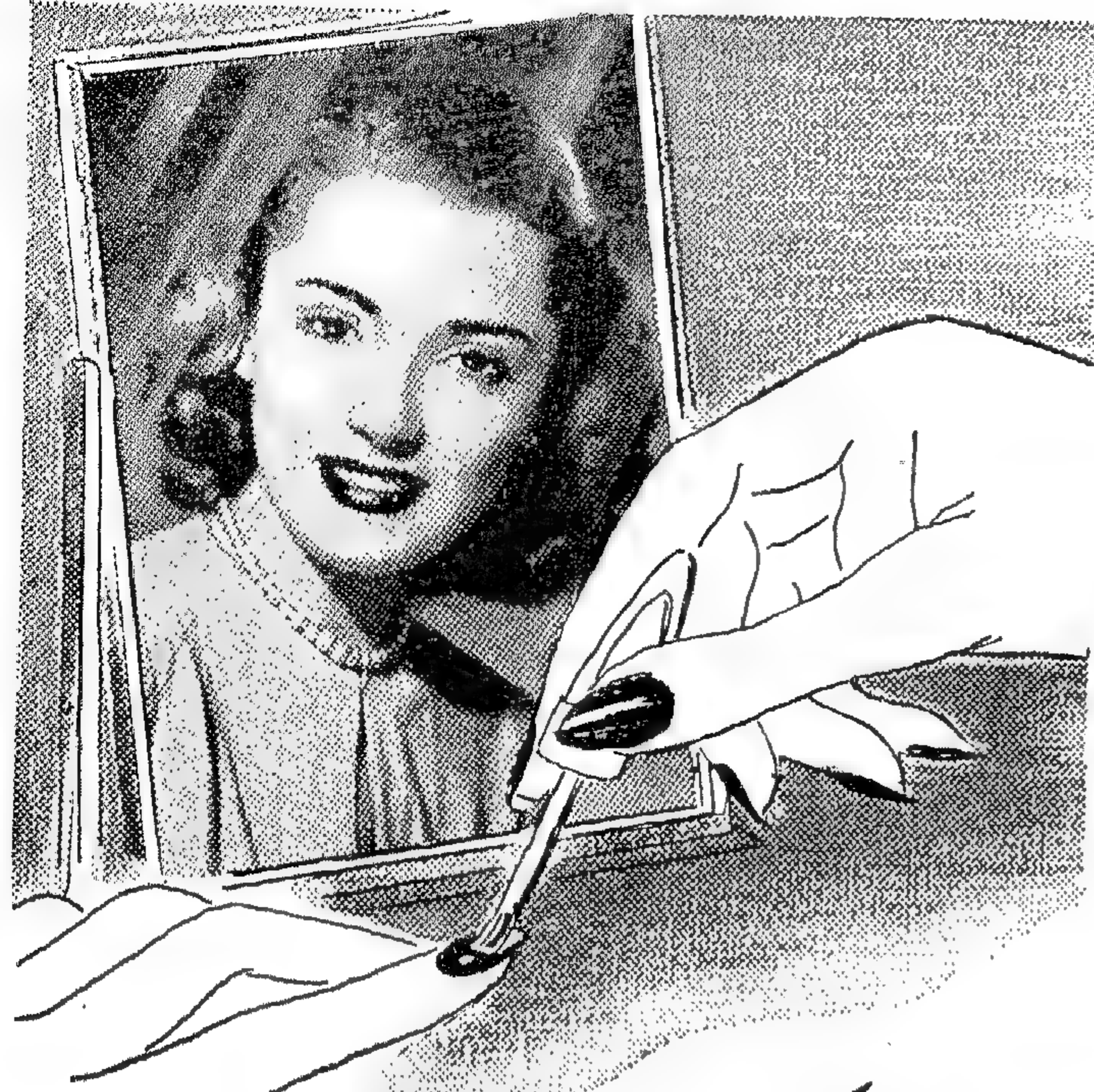
وتوقفت سعاد وجذبت اليها عنان الحصان وبها غيظ واضح ، وقالت للرجل في لهجة مصرية سليمة : ماذا تريد أيها الرجل ؟ ولم تعطلني عن المسير ؟ لعلك تريد احسانا ، هذا أمر سخيف منك ، تحدث بلغة بلدك فاني مصرية مثلك .. وانحنى الرجل أمامها مرددا : سيدتي المصرية الكريمة تسمح بأن تترجل من فوق حصانها الاصيل لتستمع الى .. وقاطعته سعاد في ضيق بالغ : الى ماذا أستمع أيها الرجل .. فرد عليها وهو يبتسم متزلفا : لا تخشى شيئا ياسيدتي الكريمة فأنا لست قاطع طريق ، وأنت أيضا في مكان أمين وغير موحش ، ولست شحاذا أطلب صدقة كما تتوهمين .. واطمأنت سعاد بعض الاطمئنان ، وان كان غيظها

لكي تحتفظ الملايس دائما ببياضها الناصع ، استعملي قليلا من :

زهرة كولمان

في خبايا غسل الملايس عند شطرها





آخر ما يكمّل ميكأچك

... هو دهن أظافرك بـ "كوتكس"

انه طلاء ساحر، سهل الاستعمال
يضمنى الجمال على انا ملاء
ويقاوم التشقق والتفتت
ويظل كاملا مدة طويلة كما يحتفظ
بصفائه ويريق الوان

كوتكس

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم



كليكما بهذا الحب الصادق ،
والغرام الناطق . وها قد
صدقت نبوءتى وحقت
مكافأتى .. أنظرا أيها
السيدان المبدعان حتى
فرسيكما - الحصان الاصهب
والفرس الاحمر - قد مستهما
نفحة من نبوءتى فشملتكما
نشوة غرام ، وراحا يتبادلان
نظرات الوجد والهيام ..

المقرب من مجلسهما ، حتى
اذا صار أمامهما ، انحنى
في تحية مهذبة وخاطبهما
بقوله :
- أيها السيدان .. أيها
السيد المهيّب .. وأيتها
السيدة الكريمة .. هيا
اعطيانى أجر ما تنبأت لكما
به من سعادة عميقة ومحبة
وثيقة .. لقد تنبأت لكما

.. يحبنى بالقلب والروح
والنفس . غريب لا تربطنى
به وطن أو جنس ..
- ياللعجب .. ويحيى ..
ويحيى ... اذن فسأفقدك
ياسعاد ، وسيستأثر بك
دونى هذا الغنى ذو البأس .
- وسأفقدك أنا الأخرى
لتستأثر بك من دونى فتاة
الغرب ذات المال والحب !

- واذن هيا ياسعاد نمتنع
بجلسة هادئة صافية قبل أن
تصدق هذه النبوءة الفاسقة
فتفرق بين قلبينا وروحينا .
تعالى نجلس على هذه الصخرة
نشهد غروب الشمس ...
وتنزل سعاد عن صهوة
حصانها الاصهب ، ويترجل
خطيبها نهاد عن فرسه الاحمر
ويتجهان نحو الصخرة
ويجلسان عليها يرقبان مغيب
قرص الشمس وراء الافق .
وتأخذهما روعة الغروب ،
التي تكسوها حمرة الشفق ،
وتغمرهما ريح الاصيل
بمسها اللطيف ، ويهزهما
الحب العميق ، فيغيبان فى
قبلة عبقرية نابغة . وتغمغم
الحبيبة سعاد فى همس
رقيق صادر من أعماق قلبها
- أيها الحبيب .. أغيرك
فى الوجود كله من أتذوق
السعادة بقربه (.. الوجود
كله بما يحوى يانهاد لا
يساوى لدى هبة من أنفاسك
العبيرية الطاهرة ..

ويغمر الدمع الساخن
وجهها الجميل ويبلل وجه
خطيبها الحبيب ، فيضمها
اليه قائلا :

- أنت .. أنت ياسعاد ..
أنت وحدك .. ليس فى هذه
الدنيا من يستطيع أن ينتزعك
من شغاف قلبى .. انك
نفسى الذى يتردد ، وروحى
التي تنبض .. أتصدقين
يا حبيبتى أفك هذا الدجال
الافاق ؟ ..

ويعيدان القبلة صادقة
قوية .. وطويلة عميقة ...
ولا يخرجهما من لذتها
العارمة غير هذا الشبح

- لكن ماذا ... أريد
رملك بياضا آخر لينطق ؟
- هذا فضلك ياسيدتى
تجودين به ان أردت مشكورة
مأجورة
- هيه . وعلى قدر جودى
تكون نهاية غرامى ... لا
تتعب رملك ولا تجهد نفسك
يكفينى ما كشفه رملك
الصادق ..

- سعاد .. ما الذى
عطلك .. أتعثر حصانك ؟
هل غاصت فى الرمل
حوافره
- بل غاصت فى الرمل
سعاد نفسها !
- أنت ؟ كيف ذلك ؟
- أترى الى هذا الرجل
البدوى الذى يسير نحو
الغرب ؟
- نعم أراه ، أكان
يساعدك ؟
- بل هو الذى غرسنى
فى الرمل ..
- كيف هذا . اذن دعيني
ألحق به وأدق عنقه ..
أعجزت أنت عن تأديبه
- رويدك .. انك تعرف
مدى قوتى ، بل غرسنى فى
رمله الساحر الذى ينطق عن
المستقبل .

- أوه تعنين هذا الافاق
الدجال .. أهو قد تصيدك
أنت أيضا ؟
- أتعرفه ؟ اقرأ لك
مستقبلك فى رمله ؟
- نعم ..

- وبم تنبأ لك ؟
- أخزاه الله .. انه
شيطان مريد ، تنبأ لى بأمر
يدعو للسخرية .. غرام
وحب .. فتاة تأتى من
الغرب ... تهبنى المال
والحب ... ويدوب منها
الجسم والقلب ..

- عجباً .. ان بضاعته
واحدة لا تتغير فيما أرى .
- اذن هو قد تنبأ لك
ياسعاد بمثل ما تنبأ به لى .
- نفس ما تنبأ به لك ..
غرام عنيف ... حبيب
كالشمس .. غنى ذو بأس

اعزى الصداع فهو عدو الجمال
والنشاط والقدرة على العمل
فإذا كان لك آلام أن تقادمية

الصداع... الصداع

الصداع أيضا الاذن أو
الجيوب الانفية • وفي هذه
الحالة أيضا يجب استشارة
اخصائي في الاذن والانف
والحنجرة •

كيف نتخلص من الصداع ؟
العلاج المعروف هو قرص
الاسبرين ويمكن أيضا
وضع كيس ماء ساخن على
المعدة • فان أخفق هذا العلاج
وجب المبادرة الى استشارة
الطبيب فهو الشخص الوحيد
الذي يستطيع أن يحدد
بيت الداء •

الصداع وضعف الحواس :

قد يأتي الصداع أيضا
بسبب ضعف حاسة الابصار
ويأتي هذا الصداع عادة بعد
يوم مثقل بالاعمال • اذهبي
الى اخصائي في امراض
العيون فقد تكونين في حاجة
الى نظارة طبية •
وقد يكون سبب هذا

هل تشكين من الصداع الذي يصحب عسر الهضم ؟

قد ينتابك الصداع بعد
أكلة بيض لكوب من اللبن
أو تناولك قطعة من
الشكولاته أو احتسائك
شيئا من الكحول • علاج
هذه الحالة هو الابتعاد عن
تعاطي هذه المأكولات فإذا لم
يهدأ الصداع بعد هذا
الاجراء عليك باستشارة
الطبيب •

هل تشكين صداعا بعد الاكل ؟

سبب هذا الصداع عدم
قيام أحد الاوعية الهضمية
بعملة • عليك اذن أن تتناول
طعامك في أوقات محددة وأن
نمضغى الاكل ببطء وان
تمتنعى عن أكل اللحم مساء
وتنقطعى عن المشروبات
الروحية والتدخين • أما ان
استمر الصداع بعد هذا
الاحتياط فيجب أن تعرضى
نفسك على الطبيب ليعرف
السبب العضوى لهذا الالم •
هل كبداك سبب صداعك ؟

ان كان الصداع مصحوبا
بقىء فلا بد أن يكون سببه
كسل المرارة • لا تترددى
فى استشارة الطبيب •
**هل الصداع يصحب الحيض
عندك ؟**

لا بد لك فى هذه الحالة
من استشارة اخصائى فى
امراض النساء يصف لك
العلاج الشافى •

الصداع أو ألم الرأس
أشد فتكا بجمال السيدات
من كل متاعب الزمن وحتى
من كبر السن ؟ فنحن نرى
السيدة الصغيرة الرشيقة
الانيقة وقد ذوت وأصبحت
لا تطيق حياتها ، وتصبح
جلستها مملة وحياتها
بؤسا ، ذلك لانها تشكو
الصداع ••

وكل مرض ينتاب الانثى
يمكن علاجه دون أن يخيم
الظلام على حياة السيدة
ويبدل طمأنينتها اضطرابا
الا الصداع فهو ينقل
الانسان من المرح الى الحزن
الى وحشة تشبه وحشة
الموت •

كل سيدة تقريبا تشكو
صداعا مرة فى الشهر ••
وكل سيدة من هؤلاء
السيدات تحاول تهدئته
بتناول قرص أو قرصين من
الاسبرو • ولكن هل هذا
علاج ناجع ؟ طبعا لا • فهناك
فرق بين ما يسمى علاج
وبين ما يسمى مسكنا ••
والمسكن مفعول مؤقت يزول
يزوال المؤثر بينما يقضى
العلاج قضاء مبرما على الداء
ويستأصل شأفته •

والآن هل تشكين من الصداع العادى ؟

أى هل تشعرين بألم فى
رأسك وخفقان فى صدغيك
وبقشعيرة وباصفرار
وغثيان • ان هذا النوع من
الصداع لا يخشى منه اطلاقا
وعلاجه قرص من الاسبرين
أو ما شابهه •

تمرينات لمقاومة الصداع

الصداع عدو الجمال رقم ١ فانه يجعله
الجبهة ويثقل الجفنين ويشد الوجه ويجعله
شاحبا فان أردت أن تتخلص من آثاره
وجب عليك أن تتبعى نصائحنا الست
الآتية :

١ - ضعى على وجهك بعد الصداع
كمادة سميكة ماء ساخن جدا • وفى
نفس الوقت ضعى كمادة أخرى ساخنة
جدا على الكبد والمعدة •

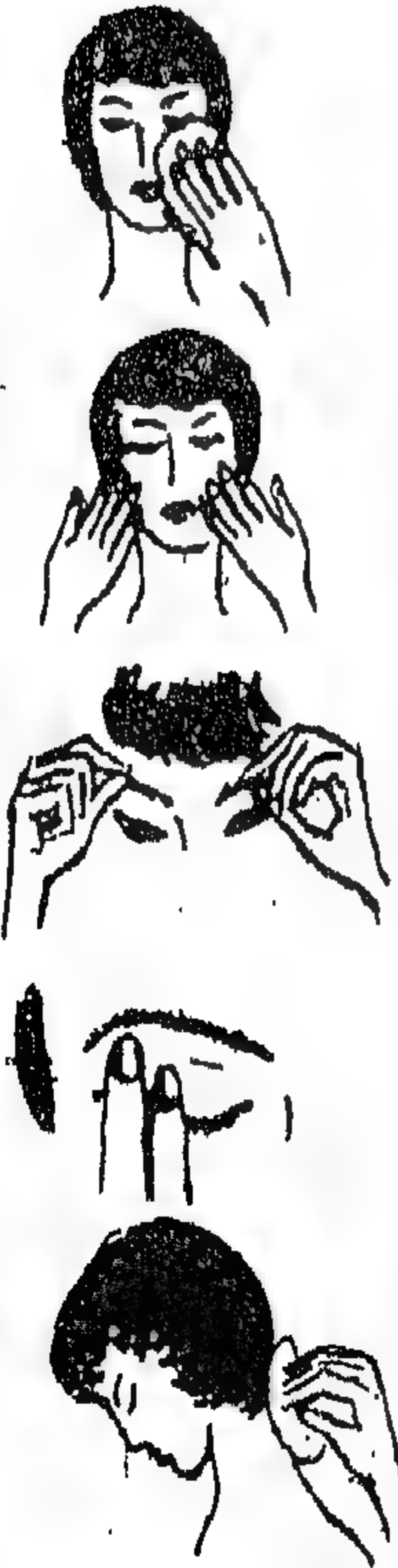
٢ - بعد عشرين دقيقة، دلكى وجهك
بكريم دسم وذلك بالمرور بالقرب
من الانف والاتجاه نحو الاذنين •

٣ - قومى بعد ذلك بسلسلة من
القرص الخفيف باليدين على الجبهة وأخرى
بين الحاجبين الى الصدغين •

٤ - عليك بعد ذلك أن تقرصى بشدة
بالابهام والسبابة قاعدة الانف أى بين
الحاجبين •

٥ - مررى بعد ذلك السبابة والاوسط
بعد غمسهما بالكريم - على الجفنين
متجهة الى الصدغين دلكى تجويف العين
أيضا •

٦ - وأخيرا امسحى وجهك بماء كولونيا
ودلكى به رقبتك •



سلطة الخضراوات الطازجة

طعام في ماركس

اجعلى دائما ياسيدتى
لسلاطه الخضروات الطازجه
مكانا ظاهرا فى مائدتك
اليومية وخاصة وجبة الغداء
اذ أنها الوجبة الرئيسية لك
فالسلاطة المصنوعة من
الطماطم والخيار والجرجير
والكرفس والخس والجزر
تحتوى على جميع العناصر
الغذائية اللازمة لجسم
الانسان بنسب متفاوتة

وبوجد بالطماطم
والخضروات الورقية عموما
نسبه لا بأس بها من مركبات
الحديد العضوى الذى يحتاج
اليه الجسم لانناج كرات
الدم الحمراء وخاصة المرضى
بالضعف العام والناقهون .
وتعتبر السلاطة فاتحة
للشهية وهى مع ذلك تنهضم
سريعا وينتفع بها الجسم
انتفاعا كاملا . .

فطبق السلاطة يضم بين
جوانبه أضعاف ما يتطلبه
الجسم من فيتامين (ا) ،
(ج) علاوة قدر كاف من
فيتامين (ب) المركب و (هـ)
ولذا كانت خير واق من
أمراض نقص الفيتامين
ونجحت طريقة اطعام الاطفال
الالمانيين بطبق السلاطة عقب
الحرب الكبرى الثانية وكان
لها أثر كبير فى ازالة بعض
حالات الشلل والتهاب
الاعصاب والاسقربوط
ووقف النمو

وتضم السلاطة كميات
وافرة جدا من عناصر الحديد
واليود والفوسفور والجير
وهى مواد لا مندوحة للجسم
عنها لكى يؤدي وظيفته
ولبناء عظامه وخلاياه كما
تعمل على التخلص من حموضة
الجسم التى تنشأ عن تخلف
مواد تالفة يعجز الجسم عن
طردها وتسبب له أعراضا
مختلفة كالصداع
والانحطاط وارتفاع ضغط
الدم . .

وتحتوى الخضروات
الورقية التى يتكون منها
طبق السلاطة على ١/٢ ٣٪
من الالياف السليولوزية التى
تساعد حركة الامعاء فتدفع
الكتلة الغذائية بسرعة الى
خارج الجسم وتسهل اخراج
فضلات الطعام وأجزائه
الثالفة فتدركنا الامساك

ويحسن اضافة عصير
الليمون الى السلاطة لتزيد
نسبة الاحماض العضوية بها
وتعمل على تنبيه غدالجسم
المختلفة ويزداد ادرار
مفرزاتها

وبتحليل سلاطة تحتوى
على نسب متساوية من الخس
والجرجير والطماطم والجزر
وجد أنها تحتوى على ١٥٪
بروتين و ٢٪ دهون و ٧٪
كربوهيدرات و ١/٢ ٢٪
أملاح معدنية فاذا أضيفت
لها نسبة مساوية من الزيت
ارتفعت نسبة الدهون الى
١٨٪ وزادت قيمتها فى
فيتامين (د) وفى اعطاء
الجسم الحرارة اللازمة
لنشاطه

ويوصف هذا الطبق
المغذى المفيد لكثيرين ممن
يبحثون عن تخفيف وزن
الجسم والاستعاضة به عن
المأكولات التى تزيد من هذا
الوزن ، كما انه مفيد لعلاج
كثير من الامراض التى
نحتاج الى معدة مرتاحة فهو
لايتلف المعدة ولايسبب بعض
الامراض المستعصية
كالصداع المزمن

ويقول عالم التغذية
(راجنبرج) ان أعظم ما
تقدمه لجسمك يوميا هو
طبق من السلاطة فعليك
أن تجعل طبق السلاطة مكانا
دائما فى مائدتك . .

طاهر حسن دره

الاربعاء ٨ مارس

فراخ مجمره ، خبازه ،
دمعه ، أرز مفلفل ، مخلل
كسترده بالكرملة

الخميس ٩ مارس

بوفتيك محشو ، فاصوليا
خضراء مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة بنجر ،

الجمعه ١٠ مارس

لحم روستو ، سبانخ
مكمورة ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر

مهلبية بدقيق الكستردة

السبت ١١ مارس

لحم بالترييه ، دقية
الخرشوف بالبول الرومى
أرز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الاحد ١٢ مارس

مسقعة باذنجان ، مكرونة
اسباجتى ، سلطة زبادى
فاكهة

الاثنين ١٣ مارس

لمعية ، سلطة طحينة ،
بدنج العيش بالزبدة

الثلاثاء ١٤ مارس

صينية السمك بالبطاطس
سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ١٥ مارس

كباب حله ، طبق محاشي
منوعة ، فاصوليا خضراء
مكمورة ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء أول مارس

روستو اللحم المفروم ،
مسقعة قرع ، أرز مفلفل ،
سلطة خس ، فاكهة

الخميس ٢ مارس

لحم بوفتيك ، بازلاء
خضراء ، أرز مفلفل ،
مخلل ، مهلبية الشكولاته

الجمعه ٣ مارس

كفتة اللحم ، خرشوف
بالعصا ، مكرونة
اسباجتى ، سلطة خضار ،
فاكهة

السبت ٤ مارس

لحم بالدمعه ، قلقاس
بالخضره ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ٥ مارس

لحم بالتربية ، مسقعا
نرنبيط ، أرز مفلفل ،
سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٦ مارس

نوربة عدس ، عدس
طبوخ ، أرز مفلفل ،
نجل أخضر ، صينية قرع
عسلى

الثلاثاء ٧ مارس

طاجن اللحم بالخضار ،
مكرونة اسباجتى ، سلطة
بنجر ، فاكهة

ويؤثر في معاملة زوجك
لك : احترمي أهله ليحترم
أهلك . اشعريه أنك أصبحت
له قلبا وقالبا



• ان ميلك للموسيقى
الراقصة والمنولوجات
الفكاهية لدليل آخر على أنك
تفضلين التافه على ما هو
عميق .

• ان تلك الحلة المعدنية
التي اشتريتها لتطهى فيها
طعامك بسرعة والتي ما لبثت
أن ركنتها لدليل على أنك
لست ربة منزل من الدرجة
الاولى .

• ان هذا العدد الكبير من
الاحذية المختلفة هنا وهناك
في أنحاء منزلك لدليل قاطع
على أنك بعيدة عن الترتيب
والنظام . أنانية الى أبعد
حدود الانانية لم لاتوزعين
على الفقراء ما لست في حاجة
له منها ؟

• ان احتجازك للحمام كل
هذه المدة لدليل آخر على
أنانيتك . فكرى فى غيرك
قليلا



• ان مفكرتك تدل على أنك
لا تهتمين الا بمواعيدك وعيد
مولدك أما مواعيد غيرك
وأعياد مولدهم فهى لا تهتمك

نحن نتمنى

• ان صندوق بريد والدتك
الخواوى يتهمك بأنك لا
تراسلينها لتردى اليها بعض
العطف الذى كانت تحبوك
به فى طفولتك .

• علبة البودرة ذات الغطاء
الذى يظل مفتوحا تدل على
أنك مهملة وبعيدة كل البعد
عن الاقتصاد



• ان جوارب طفلك النازلة
على خذائه لتدل دلالة واضحة
على أنك لا تهتمى بهندامه
اهتماما تاما . اصنعى له
حمالة جوارب من المطاط .



• ان قطنك التى تكاد عظامها
تبرز دليل على أنانيتك وعدم
شفقتك على الحيوانات التى
تخدمك .

• ان الغبار المتراكم على
براويز وزجاج صور والذى
زوجك لدليل آخر على عدم
اهتمامك بهما . ألا تعلمين
أن مثل هذا الاهمال قد
يسئ الى علاقاتك الزوجية

• ان هذا المصباح الكهربائى
الضعيف الذى يضىء مكتب
طفلك يدل على أنك لا تبالين
اطلاقا بصحته



• تريكو زوجك الذى التهمته
العثة دليل على اهمالك
العناية بهندامه وعدم
مشاربتك واهتمامك بنفسك
فقط .

• ان صناديق الحلوى
المكدسة على بعضها لدليل
قاطع على شراحتك وعدم
اهتمامك بصحتك اهتماما
فعليا .

• ان صفحات دفتر
مصرفاتك البيضاء تشهد
على عدم اهتمامك بتدوين
كل شئ لتعرفى أين تذهب
نقودك .

أنظر هذا
اللمعان



السائل الممتاز
للمبيع المعادن



براسو

يعرض حاليا

سينما
محمدة بالذات تكيف الهراء
تقدم
جيمس ياسون
ميوان بنيت
الليظة
القطيرة
فيلم
كرونيكا
"The Reckless Moment"

السسر...
في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



ونحنك

• كومودينو صديقتك المريضة المزين بالزهور وبالكاتب والمجلات الجديدة يتحدث عن زيارتك الكثيرة لها وحديثك عليها



• هذا الصف من بطرمانات المربي المرصوفة بنظام جميل والتي صنعتها بنفسك لدليل آخر على أنك تجيدين فن عمل الحلوى

• ان الفستان الجميل الذي صنعتته لنفسك بمساعدة ابنتك يشهد على أنك لا تفسين واجب كل امرأة ، بأن تكون أنيقة



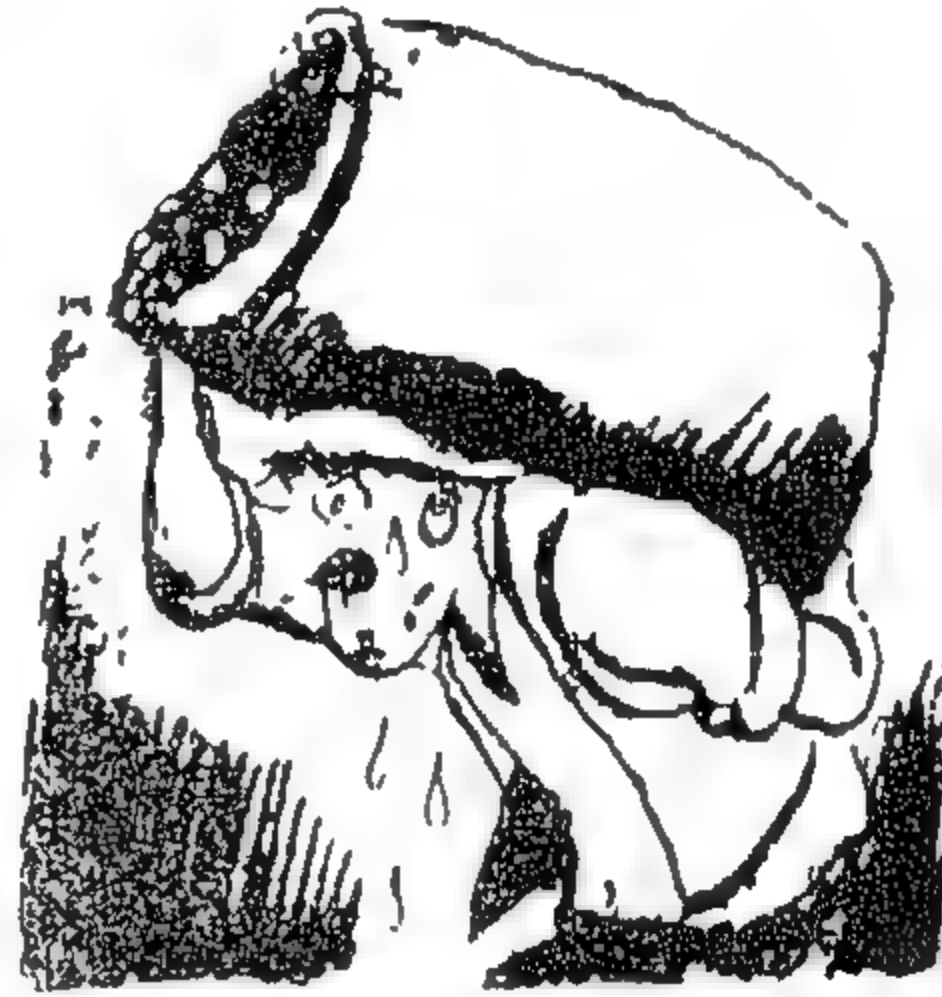
• ان مجموعة (بنت النيل) التي عنيت بجمعها وتجليدها لاعظم دليل على اهتمامك بشراء المجلات التي تساعدك في شئون منزلك

• ان مكتبتك المنزلية التي تضيفين الى كتبها كتابا جديدا كل شهر لبرهان ساطع على أنك تحبين الاطلاع وتميلين كل الميل الى تثقيف نفسك

• ان الضوء الهادي الذي يشع كل ليلة من الاباجور الذي صنعتته يداك يشهد

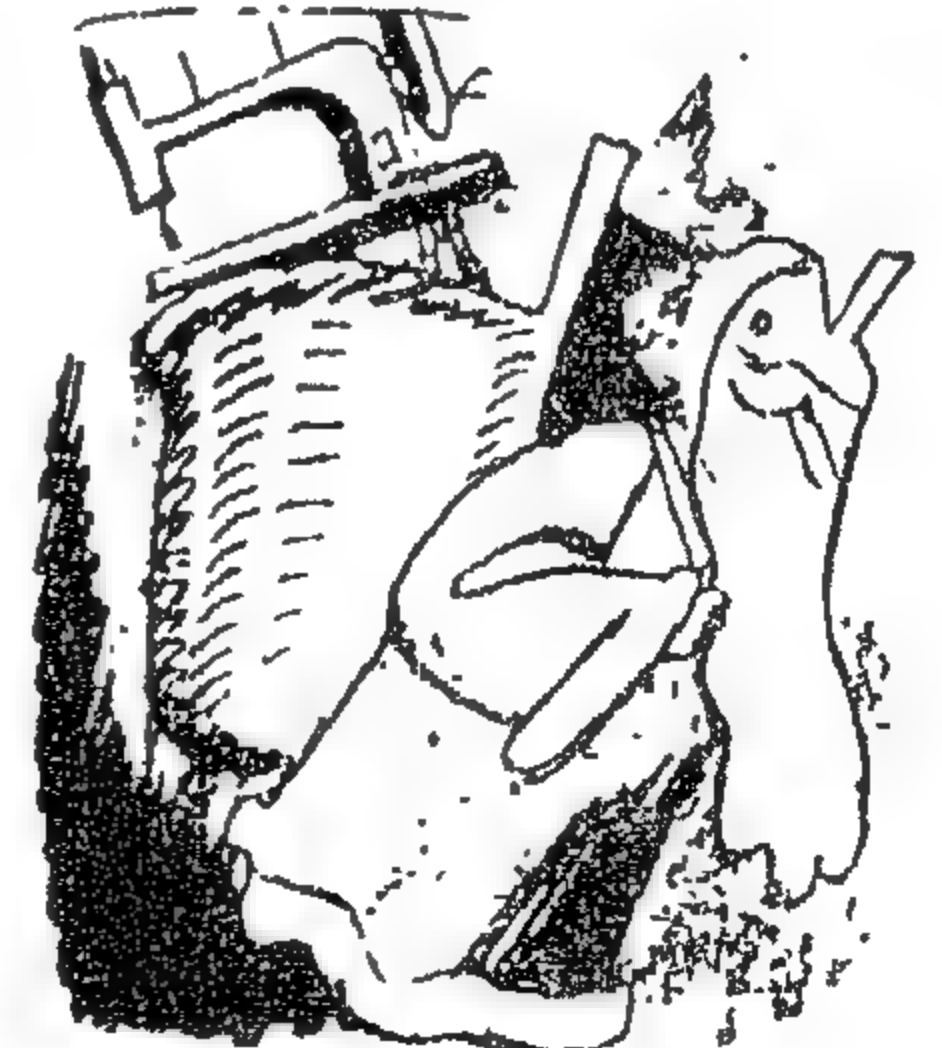
على حبك لذلك الجو الهادي الذي تحيطين به نفسك • ان البدلة الجديدة التي يرتديها ابن جارتك الفقيرة دليل على طيبة قلبك الذي لم يستطع أن يتحمل رؤية هذا الطفل رث الثياب

• ان الخطاب الذي كتبه زوجك الى صديقه والذي يحوى هذه الجملة : (لا أفهم كيف يستطيع الانسان أن يظل أعزب) دليل على أنك زوجة مثالية



• اهتمامك بتموين منزلك أولا بأول بكل ما يلزمه من أصناف التغذية التي لا يستغنى عنها بيت يشهد لك بأنك مدبرة منزل مجيدة

• ذلك المقعد الوثير الذي كسبته بقماش جميل من الكريتون يشهد لذوقك بطول الباع ولمهارتك بالتفوق



• ان آلة الخياطة التي طلبتها من زوجك هدية على العيد دليل على اهتمامك بعملك المنزلي كل الاهتمام وحبك للتدبير

شركة بيع المصنوعات المصرية

مؤسسة بنك مصر الكبرى



تقبل التبرع

بأحدث أنواع المحارير
وأخر ما وصل اليه
فن الابتكار

بأسعار لا تقبل المزاومة

مليم جنيه	مليم جنيه	عرض	سم	يبدأ من	لغاية	مليم جنيه
٢٥٢٠	١٦٧٠	٩	»	»	»	٢٥٢٠
٢٥٠٠	١٦٥٠	٩	»	»	»	٢٥٠٠
٢٨٠٠	١٥٥٠	٩	»	»	»	٢٨٠٠
٢٥٠٠	١٢٥٠	٩	»	»	»	٢٥٠٠
٢٨٥٠	»	٩	»	»	»	٢٨٥٠
٢٧٠٠	»	١٤	»	»	»	٢٧٠٠
٢٥٢٠	٢٣٥٠	٩	»	»	»	٢٥٢٠
٢٤٧٠	٢٣٠٠	٩	»	»	»	٢٤٧٠
٢٢٠٠	»	٧	»	»	»	٢٢٠٠
٢٣٥٠	٢٢٩٠	»	»	»	»	٢٣٥٠

المركز الرئيسى للشركة : ٢ شارع فؤاد الاول بالقاهرة
وفروعها بجميع مدن القطر الكبير

فنان من التريكو لطفلك

— ٥٦ عدل ٢٤ مقلوب —
٥٦ عدل — ٢٤ مقلوب — ٢٥
عدل

فى أدوار العدل اشتغلى
الغرز كما هى، الغرز المقلوبة
تكون كسر وتصغر كلما
ارتفعت حتى نصل الى غرزتين
فى أعلى الجوزلة •

لكى تنقصى تأخذى معا
الغزتين المقلوبتين الاولى
أو الاخيرة • وهذا التنقيص
يؤخذ على جانبى كل كسره •
عن يمين كل كسرة تقصى

على ارتفاع ٣ — ٨ — ١٤ —
٢٠ — ٢٦ — ٣١ — ٣٥ —
٣٨ — ٤١ — ٤٣ و ٤٥ سنتى
من الاسفل

عن الشمال على ارتفاع
٣ — ٧ — ١١ — ١٨ — ٢٤ —
٢٩ — ٣٣ — ٣٦ — ٣٩ — ٤٤ —
سنتى من الاسفل •

وعلى ارتفاع ٤٦ اقفل
جميع الغرز دفعة واحدة •
الظهر :

اعملى ١٨٨ غرزة : اشتغلى
٨ عدل — ٢٤ مقلوب و ٨٢
عدل • ثم انقصى على جانبى
الكسر من الغرز المقلوبة
مثل الامام واقفل الظهر دفعة
واحدة على ارتفاع ٤٦ سنتى
السفرة الامامية

اعملى ١٢٤ غرزة — اشتغلى
غرزة الاستك أى واحدة عدل
وثلاثة مقلوب لارتفاع ٢
سنتى واحردى الباط بقفل
٤ غرز من الجانبين ثم
غزرتين كل دورين على
دفعتين ثم غرزة على أربع
دفع، اشتغلى ٣ سنتى وزودى
غرزه كل ٥ أدوار على ثلاث
دفع • وعلى ارتفاع ١٥ سنتى
من الاسفل اقفل ١٤ غرزة
من الوسط لفتحة الرقبة
واكملى الكتفين كل على حدته
استمرى فى تنقيص غزرتين
على خمس دفع ثم غرزة
واحدة على أربع دفع • واذا
بلغ ارتفاع فتحة الباط ١٦

ان طفلك ياسيدتى
البالغة السابعة من عمرها
المديد قد بدأت تميل بغريزتها
للاناقة وستبتهج كل الابتهاج
بهذا النسيان الجميل •
اتركى لها الخيار فى
انتقاء اللون الذى يروقها
حينما تشتريين لها ٣٢٠
ججراما من الصوف الانجليزى
الناعم ذى الثلاث فتلات •
ثم اشترى ابرتين تريكو
نمرة ٢ وابره كروشييه نمرة
١٦ وخمسة أزرار

الغرز
١ — غرزة الجرسية : دور
عدل ودور مقلوب •
٢ — غرزة الاستك :
غرزة عدل و ٣ مقلوب •
الامام

اعملى ٢٣٤ غرزة — اشتغلى
٢٥ غرزة عدل — ٢٤ مقلوب



حقا انها ملائمة

لكل مكان وزمان ومناسبة

فهي مرطبة جذابة ذات شذى عطري

أتكنسن

ATKINSONS

المدالية الذهبية

ماء كولون



١٠٠٠ اتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولد بوند ، لندن ، إنجلترا
AEC 109 1 785.55

انضموا

الى نادى اتحاد بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اجتمع امرؤ للقاضي

TELL IT TO THE JUDGE



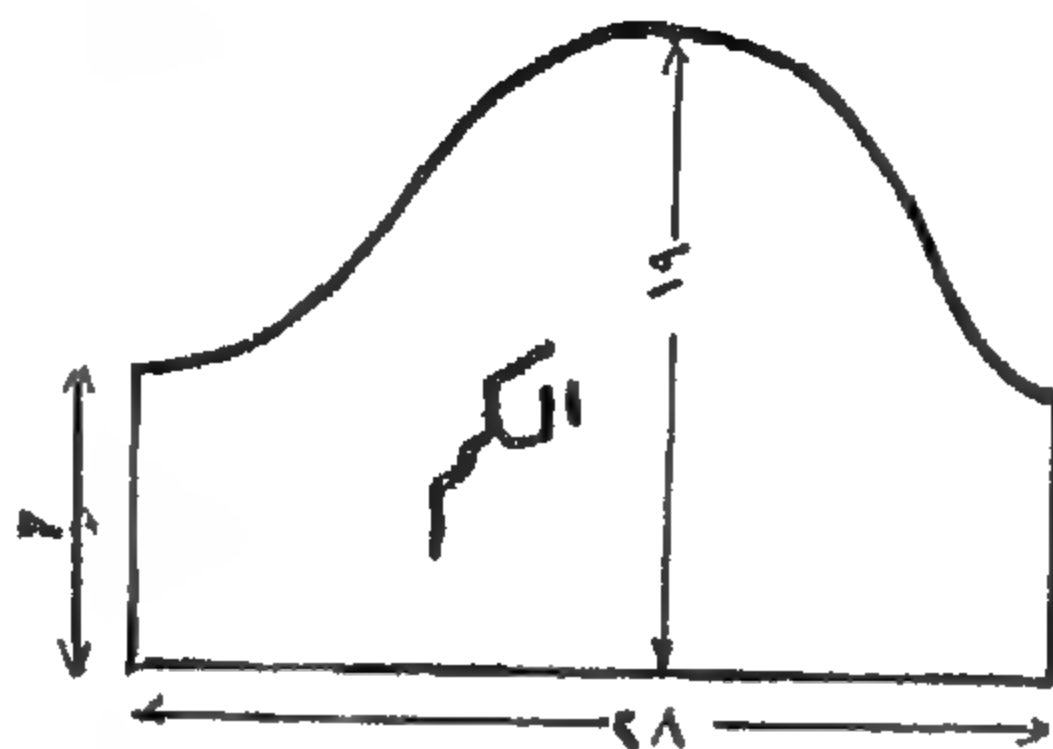
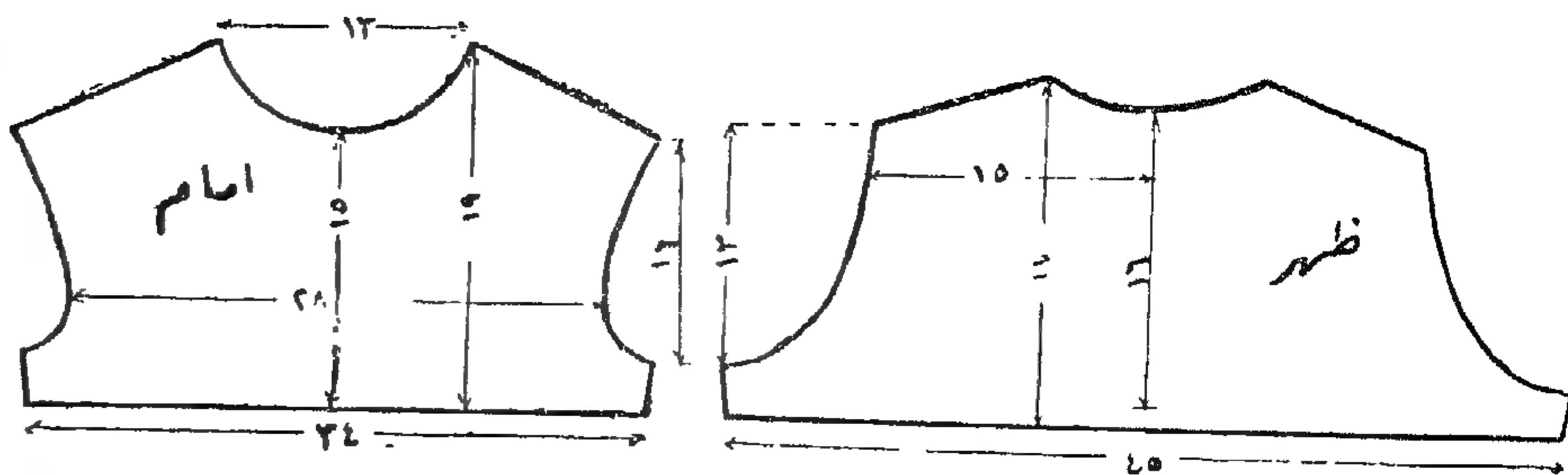
جیو بی
جین ویمین
نو آریٹ
 فی السلامی الراسیة
جیو بی
Johnny Belinda

وصفات
لعمل الكعك
والخاوي



ضمیمہ روایات
نقصہ لفظ الکتاب

اذهبي بهذا الاعلان الى البقال
الذى تعاملينه واطلبى منه أن
يسلمك مجانا كتاب « رويال للطهى
وعمل الحلاوى » الذى قامت بطبعه
معامل خميرة رويال . أو اطلبينه
رأسا من الوكلاء : م.ل. فرانسكو
وشركاه - س. بنتو وشركاه
(خلفاء) ٢٦ شارع قصر النيل
بالقاهرة .



سننتی اقلی الغرز الباقیة الاسورة
دفعه واحده . عمل ٦٤ غرزه

مسفرة الظهر

اعملی ۶۴ غرزہ
واشتغلیہا جرسیہ
علی ارتفاع ۵ سنتی
ثم اقلیہا دفعة
واحدة

المناقشة

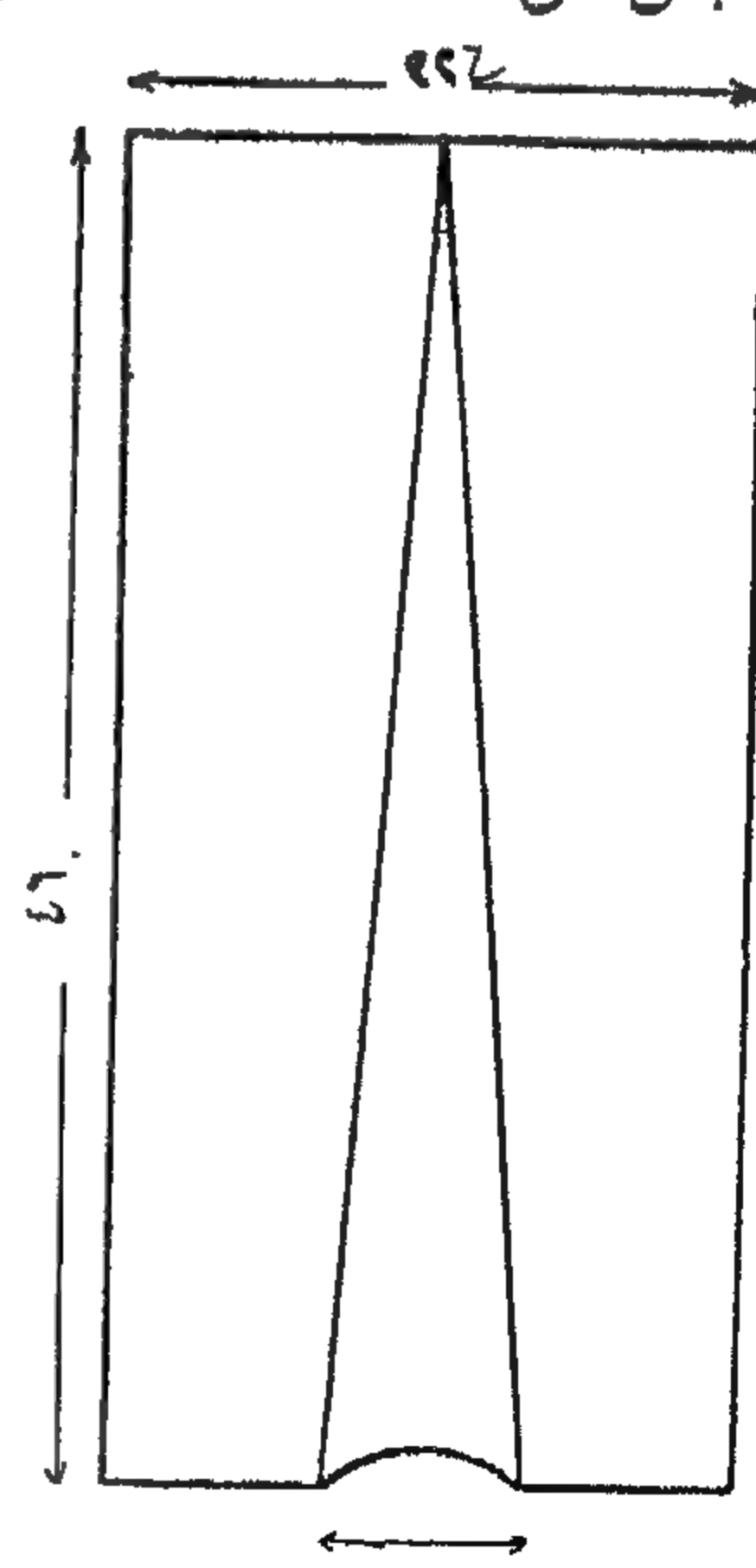
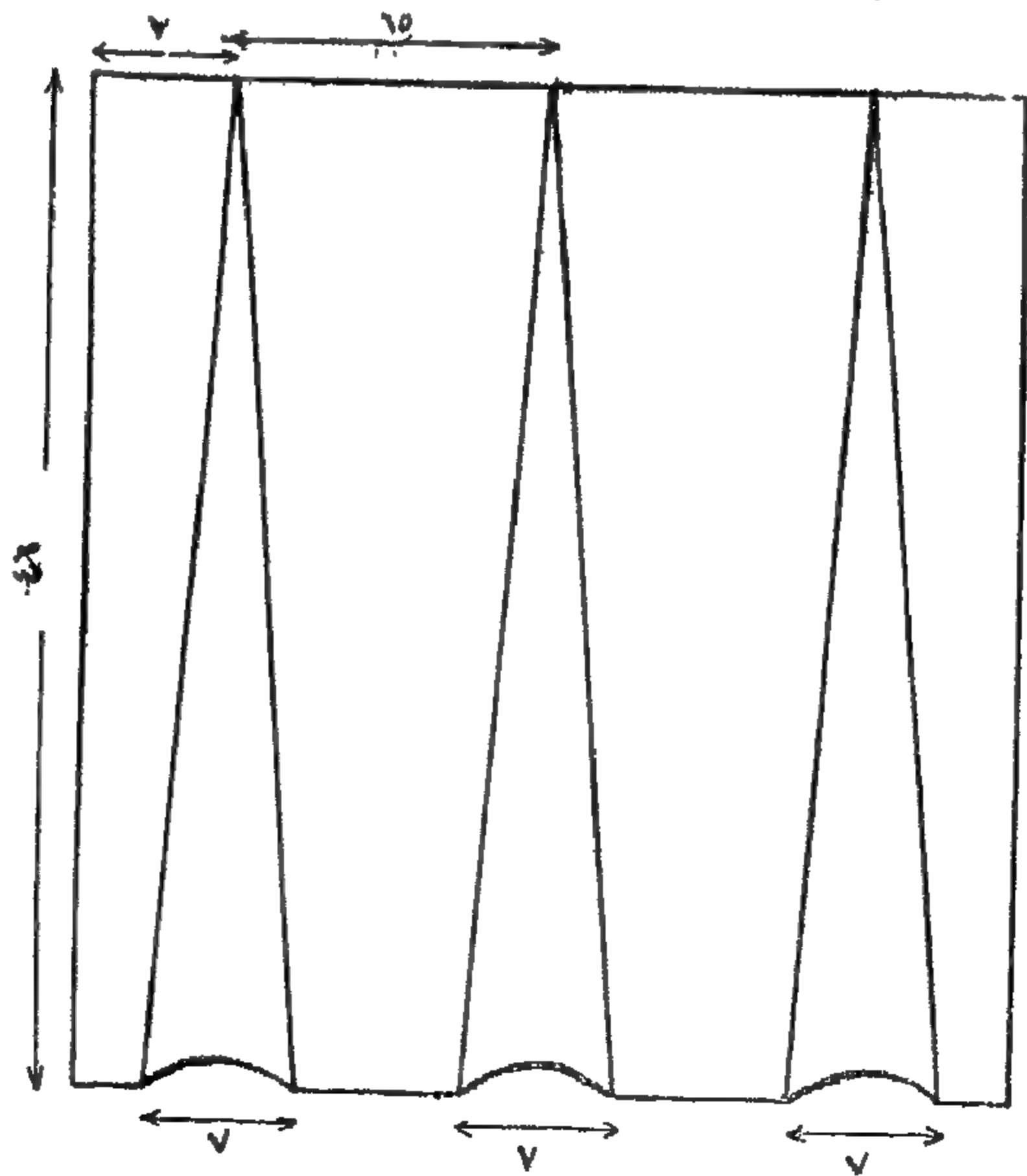
اشتغلي ٥٥ غرزة لارتفاع
٥ سنتي واقفليهما مرة
واحدة اعمل ياقة أخرى
مثل الاولى تماما .
اكوي جميع القطع قبل
خياطتها

الخاتمة :

كشكشى الجونلة الامامية
ثم ارسى على ارتفاع سنتي
من أسفل السفرة الامامية ٣
فستونات ثم اثنيه وركبيه
على الجونلة بخياطتين ثم
خيطيه مرة أخرى على الظهر
حتى لا ينفك الشغل وقصى
الزائد وسرفليه • اعملى نفس
الشغل فى ظهر الفستان •
خيطى الجناح والاكتاف
اقفلى الاكمام وركبها

اعملی ۱۶۴ غرزة واشتغلی
 ۶ أدوار أرستك ثم اقسمی
 السفره الى قسمین لفتحہ
 الظهر • اشتغلی کل قسم علی
 حده • علی ارتفاع ۲ سنتی
 افتحی الباط بقفل ۴ غرز ثم
 ۲ کل دورین علی دفعتین ثم
 واحدة علی ۷ دفع • استمری
 فی الشغل حتی تصلی الی
 ارتفاع ۱۱ سنتی من الباط
 واقفلی ۳۰ غرزة علی ۸ دفع
 وعلی ارتفاع ۱۶ سنتی اقفلی
 ۱۲ غرزة ثم ۴ غرز علی أربع
 دفع •
 الاکمام

اعمل ١٠٠ غرزة
واشغلها جرسية لطول
٩ سنتي ثم اقل من
الجانبيين ٤ غرز ثم ٢ كل
دورين على ست دفع ثم
غرزة على ٨ دفع ثم ٦ على ٣
دفع وما تبقى على دفعة واحدة





بريد النيل



من. و. بغداد :

(١) المجلة نشر ما يصلح للنشر
فارسلى ان اردت الفصة التى
كسبتها ١٢ لانصحك باستعمال اى
دواء لفر الشعر . سرحيه جيداً
بالبرافين وشديه الى الوراء .
كررى هذه العملية يومياً

أوسمة صلاح :

ان فترة رأسك تسبب سقوط
شعره . اغسلى رأسك جيداً بالماء

الأنسة ن. ق. س. بالقاهرة :

ليست حالتك غريبة واكبر الظن
أنها ناتجة عن أسباب نفسية .
اقضى حاجتك قبل النوم وعودى
نفسك الاستيقاظ بعد منتصف
الليل للنوم فان لم تنجح هذه
الطريقة اعرضى نفسك على اخصائى
فى المسالك البولية فقد تكون
العضلات القابضة مصابة بضمف
يجب المبادرة الى علاجه .

ع. ١٠. بلفاس :

سرحى شعرك يومياً لمدة عشر
دقائق واغسله مرة كل اسبوع
بماء دافى، وصابون من نوع جيد
ثم ادهنيه بالبرافين مع تسريحه
جيداً .

أنسة نعمت ع. :

(١) لانمى هذه الحبوب بيدك
اغسلى وجهك بماء ساخن ثم
جففه وامسح به بقطعة من القطن
مغموسة بالكحول ورشى عليه قليلاً
من بودرة التالك وامتنع عن اكل
الاشياء الحريفة (الحوادق) (٢)
قد يكون سبب هذا السواد حول
عينيك فقر فى الدم . ولكى تطمئنى
فعليك بعرض نفسك على اخصائى
فى الامراض الباطنية .

كمال . ضابط :

أترك هذه وتلك الى ان تعود
من بعثتك .

ز. م. بالمنصورة :

حافظى على نظافة شعر ابتك
وخلوه من القشرة . سرحيه يومياً
بدون ان تؤليها

الحائرة كوكو بالزمازيق :

(١) يجب ان تبادرى بعرض
نفسك على اخصائى فى امراض
الجلد واياك وهرش هذه الحبوب
(٢) طريقه غسل هذه البلوزة
موقوفة على نوع الصوف نفسه
لذا ننصحك بتنظيفها فى احدى
المصابغ المعروفة (٣) لاطالة الشعر
وتقوينه عودى الى مجموعة بنت
النيل او راجعى بريد هذا العدد.
د. س. ا. :

(١) سؤالك الاول والثانى غير
واضحين (٢) دللى منابت شعرك
بصفاً بيضاء ثم اغسله جيداً بالماء
الدافى والصابون . سرحى شعرك
يومياً لمدة عشر دقائق .

ح. ع. بالمشية :

ضمى على وجهك كريماً مرطباً
او رشيه ببودرة التالك . ان
بشرتك متهيجة وفى حاجة للراحة .

الدافى والصابون الجيد . واخيفى
الى ماء الشطف فنجانا صفراً
مملوءاً بالخل .

فهى انور بالاسماعيلية :

بريد شيئاً من الايضاح ففى
خطابك بعض القموض .

مارى جرجس المنيا :

يمكن لصديقاتك ان يدلين برايهن
على ورقة بيضاء وان يرسلنها
راساً الى اتحاد بنت النيل ا شارع
ابن تملب (قصر النيل) القاهرة
ن. سمراء :

(١) قد يكون سبب سواد ما
حول عينيك ضعفاً عاماً فى جسمك
اعرضى نفسك على اخصائى فى
الامراض الباطنية (٢) ابعدى عن
الشمس (٣) يجب ان تبادرى
بعرض نفسك على اخصائى فى
امراض العيون ليصف لك المرهم
المناسب (٤) لايجوز النوم بالسوتيان
لانه يعطل حركة الدم (٥) اسألى
مكتب البريد فى بغداد عن الطريقة
التيمة عندهم لنحويل نقود الى
الخارج .

أنسة :

(١) اعلمى بالعلاج الذى وصفناه
لأوسمة صلاح فيما يختص بازالة
القشرة (٢) ضمى على وجهك لبن
زبادى واركبه عليه الى ان يجف
ثم ازيله بالدلك (٣) يمكن ازالة
هذه النجاسات الخفيفة بالتدليك
بكريم مفد من اسفل الى اعلى
(٤) لا بأس من ارتداء هذه الالوان
فى المواعيد التى ذكرتها (٥) اسألى
عن هذا الكتاب فى المكاتب وتمنه
زهيد .

ف. ع. :

كان يجب استشارة والدك فى
هذا الامر الهام . اذ لايعقل ان يترك
المسألة تطول هكذا دون ان يجدا
لها حلاً . اما مسألة ايجاد نقعة
من ست غرف فهى مأطلة لايصح
السكوت عليها .

و. ع. ش. كفر الشيخ :

لايمكننا مع الاسف ان ننسـ
عليك بأى شىء فى هذا الباب .

ع. م. :

(١) توجد طريقة لاعادة الالوان
الى سجاجيدك عن طريق
الاخصائين من اولاد البلد المنشرين
فى القاهرة (٢) سنعمل على تنفيذ
اقتراحاتك قريباً .

البائسة بالفيوم :

اياك والكتابة اليه . انه يلعب
بك وبشفقتك على ما نعتقد .
فكرى يا آنستى بعقلك واتركى
العاطفة جانباً .

ساحة القتال



النجمة الفرنسية الجديدة

دنيـ دارسل التى أسندت
اليها مترو جولدين ماير
الدور النسائى الوحيد فى
الفيلم الكبير المنتظر «ساحة
القتال» الذى تقدمه سينما
مترو على شاشتها فى هذه
الايام وهذا الفيلم يروى
فصة مجموعة من الابطال
الافذاذ الذين سطوروا تاريخاً
مجيئاً

يتقاسم بطولته مجموعة من
المع كواكب الشاشة أمثال
فان جونسون ، جون هوديك
ريكاردو مونتالبان وجورج
مورفى



خبرنى يادكتور..

ماذا تحنى بقولك مطهر مأموت ؟

إذا أردت استعمال المطهر فى البيت استعمالاً عاماً ،
فينبغى أن يكون له قدمة كبيرة للفضاء على الجدران ،
وأن يكون كذلك لطريقاً على الأنسجة ولا يلوث
الملابس أو الجلد . وديتول يحقق هذا كله .
ويعتمد عليه ، لذلك يمكن استعماله لصغار الأطفال

ديتول المطهر العصري

محلات داود عدس

وولده

من

الاربعاء أول مارس

الى

السبت ١١ مارس

فرصة عظيمة

في جميع الاقسام

تخفيض ٥٠ %

على جميع الفضل

القاهرة :

شارعى الازهر وعماد الدين س ت ٨٧٤٠٨

الاسكندرية :

شارع جامع العطارين س ت ٣٦١٩١

ف.ف. الاسكندرية :

لانعتقد انه سيعود اليك بعد
رفضك اياه . انه على ما لسنا
من خطابك أبى عزيز النفس .

سعاد بشيرا :

(١) استتيرى طبيبا لمسألة
الحريق (٢) اذهبى لطبيب الاسنان
لتنظيف أسنانك وغسلها صباحا
ومساء (٣) لاتعرضى نفسك للشمس
على قدر الامكان .

ش. ابراهيم بمصر :

توجهى لحلاق ليصبغ لك شعرك
بالحناء لان الصبغة العادية تتلف
الشعر مع العلم بأن طريقة الحناء
يجعل شعرك طبيعيا ، ولا تخشى
الاحمرار .

لواحظ بالقاهرة :

هناك طرق رياضية كثيرة تجعل
المضلات قوية وتضمن الاطراف
بضض اشيء وهى : السباحة وركوب
الدراجة والتجديف وبعض الالعاب
الرياضية التى يمكنك عملها في
المنزل واسألى عن تلك الالعاب
المخصصين .

مى بدمشق :

ولو انه ضعب عليك اصرفى النظر
عنه ونرجو الله ان يوفقك لرجل
احسن منه تكون اخلاقه حسنة .
الآنسة فاطمة الحائرة :

(١) خذى دش ماء بارد في الصيف
وماء دافى في الشتاء على نديك
لبضع دقائق في اليوم (٢) ادعى
كوعك وركبك بالكريم المفلدى كل
ليلة بعد غسلها جيدا (٣) لاتعرضى
نفسك للشمس على قدر الامكان .
فوزية ع. بميت غمر دقهلية :

(١) دلكى منابت شعرك صباحا
ومساء وفرشيه على قدر الامكان
(٢) لاتستعملى حبوبا مطلقا وقللى
من اكل النشويات على قدر الامكان
على ان تموضى هذه النشويات
بأكلك الفاكهة واللحوم والخضروات
آنسة هدى خطاب المنيرة بمصر :

(١) الاسبرج هو صنف خضار
(٢) اسألى بالمكاتب عن كتب الطهى
(٣) لاتضعى مطلقا كولونيا على
شعرك . لانكثرى من مكوة الشعر
ودلكى رأسك من منبت الشعر
مرتين في ايوم ، وقبل النوم .
اصنمى دهانا مكونا من زيت
الخروع وزيت البرافين وجلسرين
بكميات متساوية واخلطها مع بعض
وعند تمشيط شعرك ضعى جزءا
من ذلك الدهان .

م.ع. بدسوق :

كلى نشويات على قدر الامكان
وخذى مقويات بعد استشارة
الطبيب .

الى ش. بطنطا :

اذا انتصر العقل وجب ان تبقى
لزوجتك وحدها واذا أصفيت
لقلبك فعمتها أولى بك وأما
شقيقتها فحظها تمس ولكن لك في
تعاستها نصيب وعلى أى حال
نرجو الله أن يحل أزمته بسلام .

لولا الصفتى بالنصورة :

اغسلى وجهك جيدا بالماء الدافى
والصابون وتجنبى تماما استعمال
الجلسرين واستعصى عنه بكريم
منعش .

بنيت سميا القنطرة الشرقية :

ليس لدينا ما يمنع نتم ما
برسلين اليانا ان كان ينفق والرسالة
الى تهدف اليها المجلة .

زينات محمد بالفيوم :

ان سبب ضعفك نفسى اكثر منه
صحى يجب أن تطردى من ذهنك
هذه الافكار السوداء وأن تبتسمى
للحياة . اكثرى من النزهات مع
الصديقات وتغذى جيدا .

ايلى ا. السنبلالوين :

سنبلنى طلبك قريبا ان شاء الله
فائرة م.ع. عبد القدوس :

يجب غسل شعر اختك بالجاز
وتسريحه بالمنشط الدقيق .

الحائرة ز.ع.م. :

يجب أن تخارى انت بنفسك
الشعبة الدراسية التى تميلين اليها
دون استشارة أحد .
الآنسة دولت أحمد سليمان :

الافضل طبعا رياضة الصباح
ونحن نندحك بأن تقومى بها بعد
يوضد من النوم مباشرة .

سميدة بمصر الجديدة :

(١) يظهر أن العملية التى اجريتها
لم تنجح . اعرضى نفسك على
اخصائى في أمراض الانف والاذن
والحنجرة (٢) استعملى الجلسرين
يوميا قبل النوم (٣) اغسلى الجرس
بماء دافى وملو صابون بواسطة
الضغط الخفيف بين اليدين
واغسله مرة ثانية ثم اشطفيه
مرتين في ماء دافى لازالة الصابون
واعصره جيدا بالضغط بين اليدين
ثم لفه في بشكر واعصره جيدا
حتى تتخلصى من جميع الماء الذى
فيه بقدر الامكان . افرديه بعد
ذلك على منضدة وسويه لياخذ
شكله الطبيعى واركبه كذلك في
الشمس حتى يجف وتخيزى اليوم
الصحو دائما لفصل الصوف .

فائرة س.س.م. :

(١) قد يكون السبب الذى
ذكرته لك صديقاتك وجيها (٢) طبعا
هناك ضرر .

المنالة لحالها :

(١) اعتقد أن كثرة تعاطيك
للنشويات وكثرة شربك للماء هما
أكبر عاملين لكبر بطنك . ولا بد
لك اذن من الامتناع عن النشويات
والاشياء الدسمة قدر المستطاع
والاقلال من شرب الماء بجانب
ضرورة ممارسةك للتمارين
الخاصة بتقوية عضلات البطن وهى
لاتكلفك أكثر من ربع ساعة في صباح
كل يوم وبدون ذلك لايمكن علاج
الحالة (٢) استعملى كريمات الليل
فانها تفيد وتزيل الخشونة الظاهرة
في بشرتك . فادهنى المواضع
الخشنة دهنا جيدا بآى كريم من
كريمات الليل والافضل كريم تغذية
الجلد الاليزابث اردن (٣) صغر
الثدى نقص لبعض الهرمونات
فاستشيرى طبيبك .

قائرة حائرة جدا :

لاتفكرى في هذا الشاب فقد
تزوج وأنجب أولادا . لاتبنى
سعادتك على اطلال سعادة الآخرين

تمارين لطفلك

عمر ابنك أربعة شهور • انه طفل مرح ذو وجه مملوء يفيض صحة وحياء، ماذا تنتظرين اذن لتلقيه أول درس من دروس الالعاب الرياضية اليومية التي سوف تقوى عضلاته وتعد ساقيه لوظيفتهما كما أنها تكسبه حاسة التوازن وتنميها •

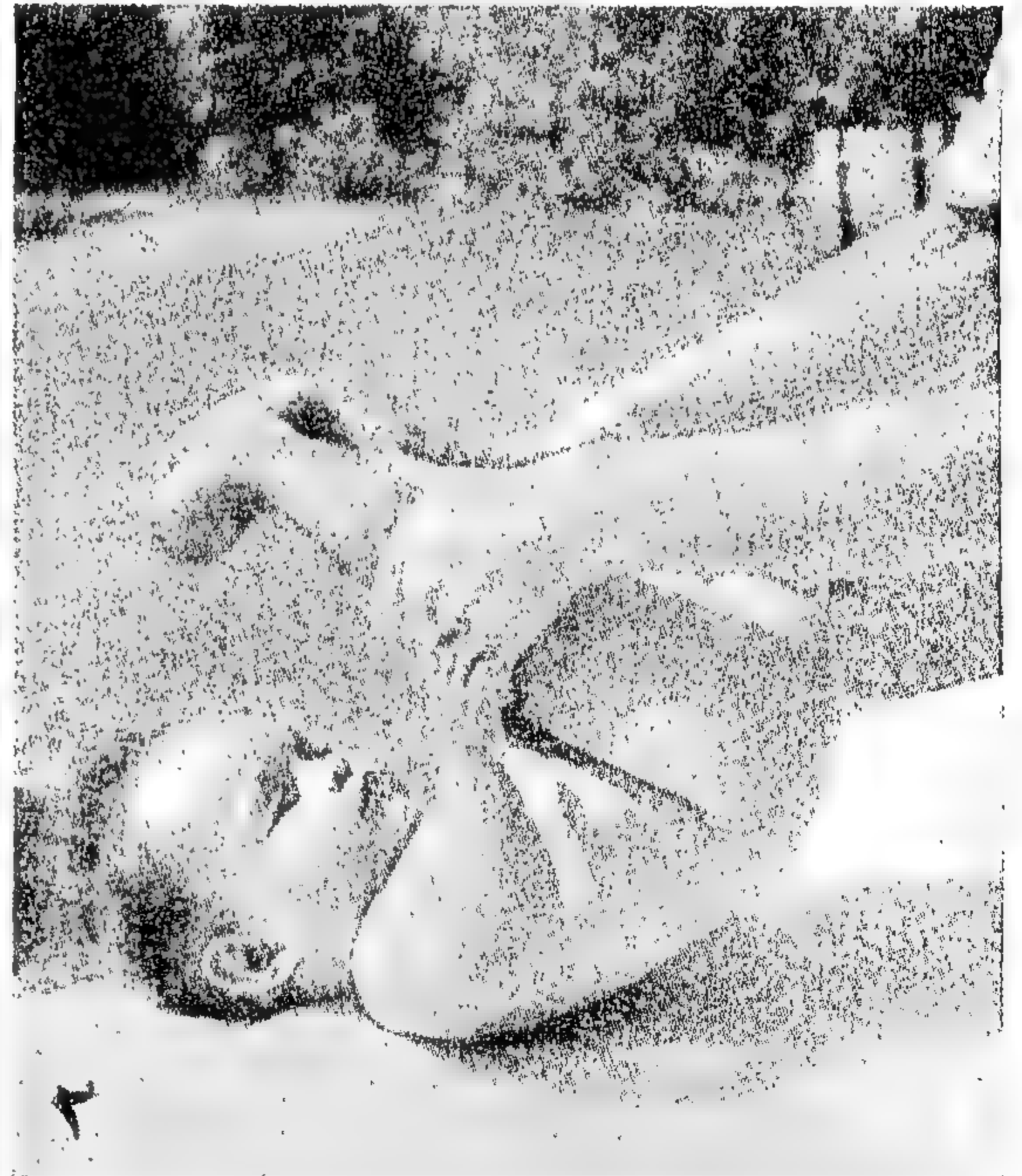
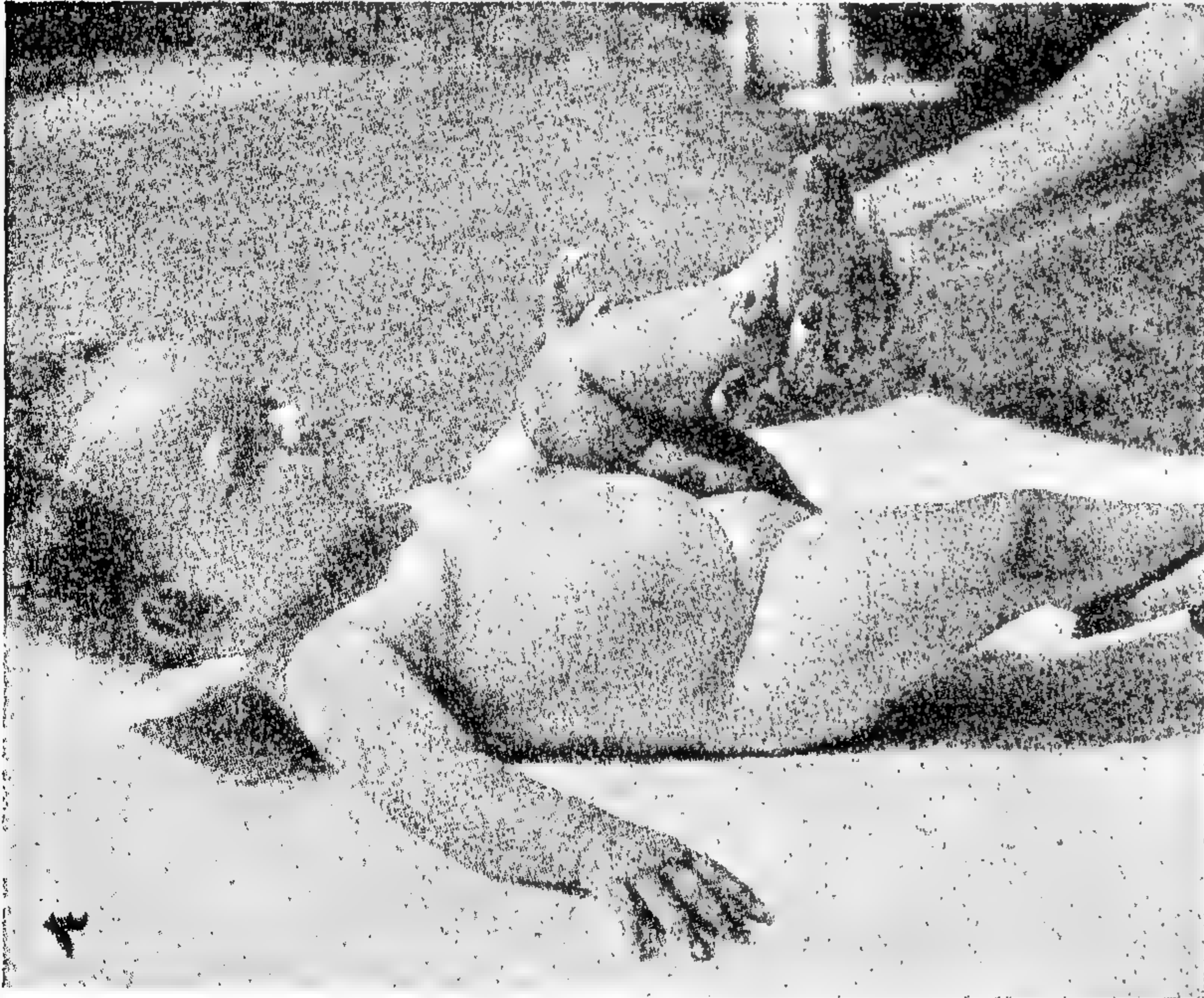
يجب أن تؤدي هذه التمرينات قبل الاكل أو الحمام لا بعدهما • ويجب أن يقوم طفلك بهذه الالعاب مجردا من كل ملابسه وبالقرب من نافذة مفتوحة • عليك أن تغطيه وتدفيه بعد الانتهاء من التمرينات •

واذا كنا ننصح بأن تكون العا به الرياضية في مكان مطلق غير مغلق متجدد هوائه ليفيد ذلك رئتيه • فلسنا نعي أن تهمل في مراقبة حالة الجو ، ويحسن الا تأخذ نصيحتنا هكذا على علاقتها ، فقد تأتي أيام باردة كما حدث في الشهر الماضي ، فاحذري مثل هذا البرد



١ - للذراعين والقبضتين والكتفين :

امسكي الطفل بيد واحدة من بطن ساقيه (بدون أن تضغطي عليهما) ضعي اليد الثانية تحت الصدر ليبقى معتدلا ثم اجعلي الطفل يمشي ببطء على يديه ماذا ذراعيه واحرصي على ألا يثنى كوعيه لتثمر الحركة ثمرتها • واجتهدي حين تفرغين من هذا التمرين الدقيق أن تبعدى يدي طفلك عن فمه لئلا يكون شيء ضار بصحته قد علق بهما

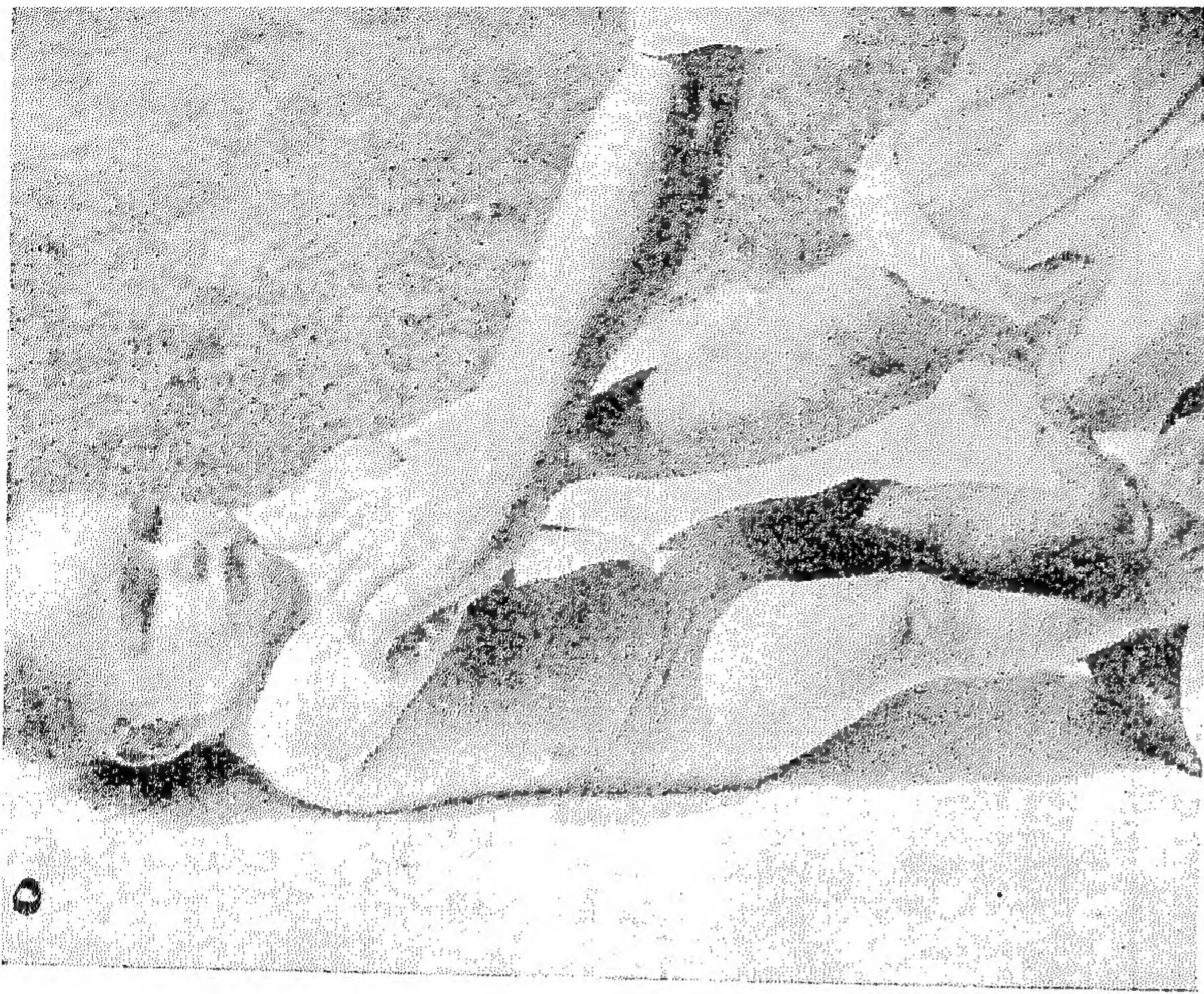


٣ - لتقوية عضلات الساقين :

امسكي كاحلي الطفل مع وضع اصبعك الصغير تحت أسفل القدم والسبابة على طول بطن الساق من الخارج مما يجعلها مفرودة • اثني وافردى ساق الطفل (على التبادل) وقوى الحركة بالتدريج • وهذا أيضا تمرين دقيق يحتاج من الام أن نلاحظ عظام ولدها ولا تضغط عليها بشدة

٢ - للردفين والساقين والظهر :

امسكي ساقى الطفل من تحت الركبتين لتظلا ممدوتين ، اثني الساقين على الجسم ابتداء من الردفين وببطء • اتركي الطفل يرتاح على كتفيه ثم أعيدى الساقين ببطء الى الارض ، أعيدى التمرين عدة مرات • ويحتاج هذا التمرين الى يد رحيمة فاحذري الضغط الشديد لا تضرى بظهره

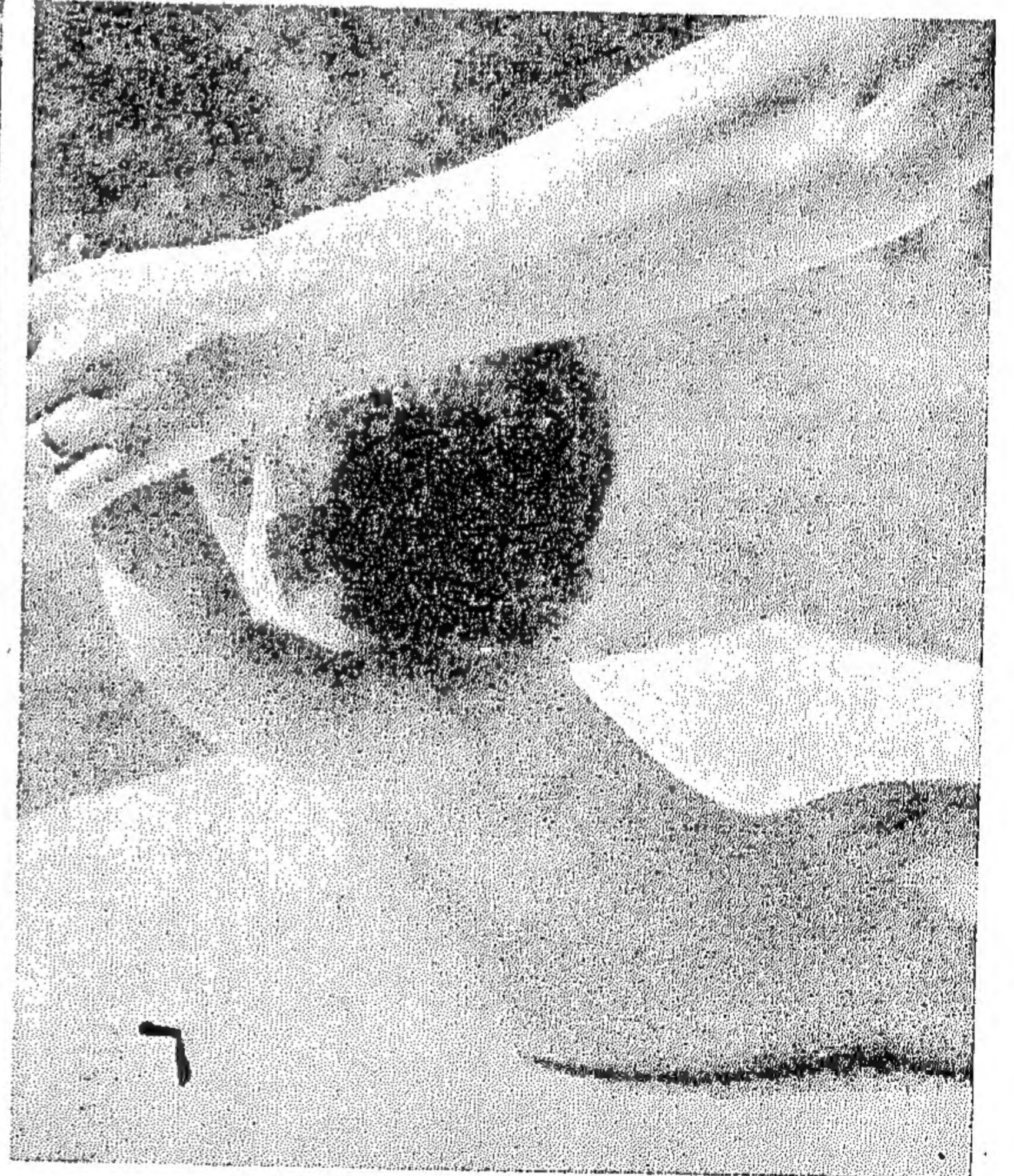
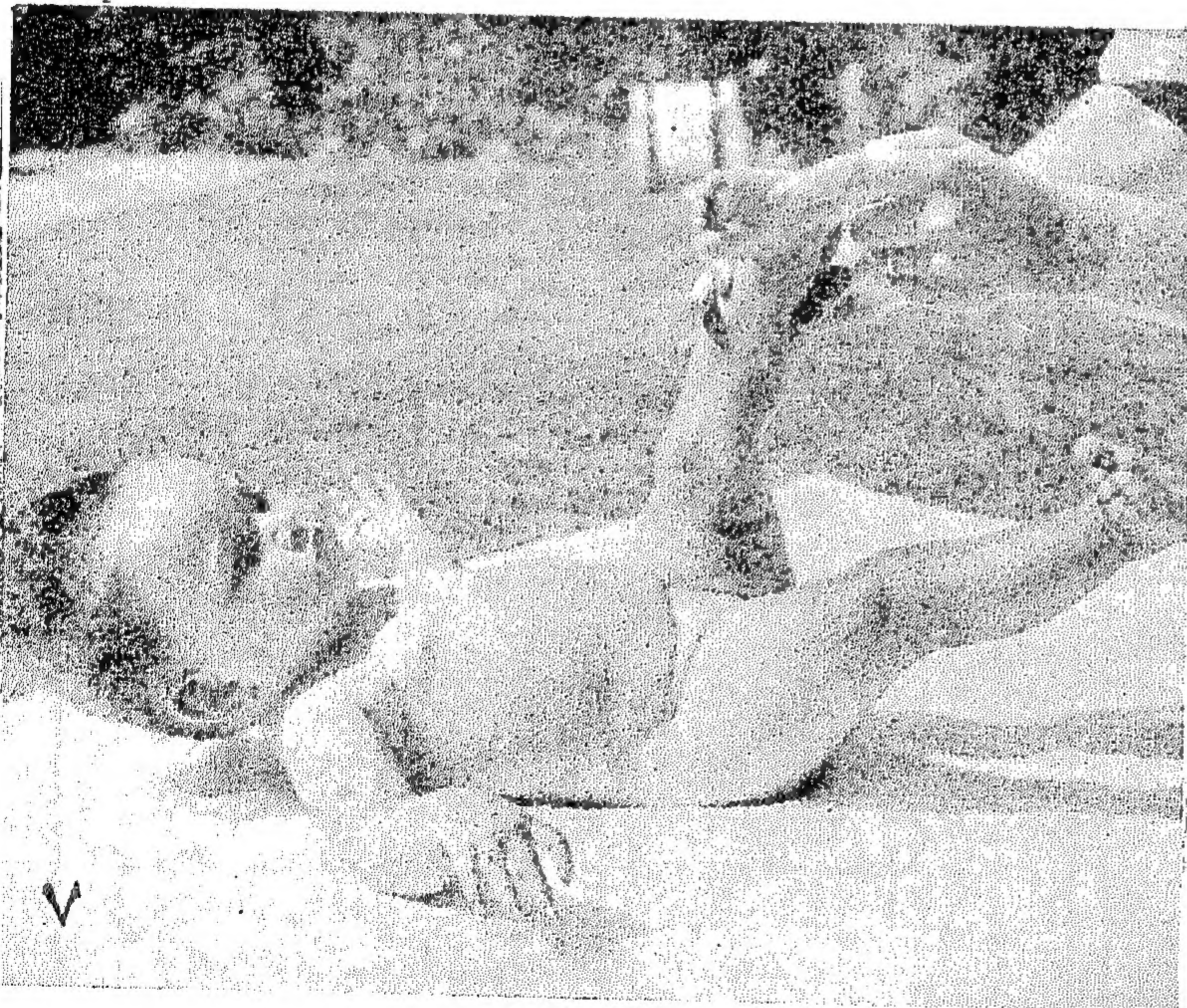


٥ - لتنمية الذراعين والكتفين :

٤ - لتنمية الذراعين والكتفين :

اتركي طفلك يتعلق بنفسه بابهاميك وامسكي يديه بخفة،
كتفي ذراعيه على صدره . وفي أثناء هذا التمرين سيطرد
طفلك الهواء من رئتيه . كرري هذه العملية عدة مرات على
ان تكون الذراع اليمنى مرة فوق اليسرى واليسرى مرة فوق
اليمنى . وهذا تمرين يحتاج الى اليد الرحيمة التي أشرنا
اليها ، فان الضغط على الصدر يقتضي عناية خاصة

كما في التمرين السابق اعطي ابهاميك للطفل ليتعلق
بهما وامسكي يديه بخفة . فلا يلبث أن يتعلم التعلق
بأصابعك مما ينمي عضلات ذراعيه . وبسرعة سيستطيع
طفلك أن يجلس في مهده معتدل الظهر وبدون مساعدة أحد .
واحذري أن تطيل فترة التعلق بابهاميك حتى لا يتعب فتتفلت
يداه ويصيبه سوء



٧ - لتقوية قوس أسفل القدم :

٦ - لتقوية عضلات الظهر :

امسكي بطن ساقى طفلك بالقرب من الكاحلين . دلكي
برقة أسفل القدم بالقرب من الاصابع سيحاول طفلك أن
يقفل أصابعه على أصابع يديك . ان هذه الحركة تقوى
العضلات الصغيرة للقدم وتمنع عيب تسطيح القدم وهو
عيب يظهر له حين يرفض في كشف المتقدمين للكلية الحربية

ضعي طفلك على بطنه . خذي يديه وارفعيه ببطء من
ذراعيه . لا تضغطي واتركي الذراعين على امتداد الجسم
بالقرب من الاذنين . أعيدى الطفل ببطء الى وضعه الاول .
وليكن هذا التمرين قصيرا لانه تمرين ثقيل متعب واحذري
أن يفلت من يديه فيصطدم بالارض

الطرق الجوية البريطانية

تضع بطايراتها السريعة

معرض الصناعات البريطانية

وبريطانيا

عند عتبة بابك

سافر سريعًا! وامكث طويلاً!

فكر الآن في زيارة معرض الصناعات البريطانية هذا العام في لندن وبرمنجهام ابتداءً من ٨ إلى ١٩ مايو. فمن المسامح به أنه أعظم معرض تجاري في العالم أجمع. وستجد الفرصة للاتصال شخصيًا برجال الأعمال البارزين في أكثر من ١٠٠ قطر. وتستطيع أن توفق بين قضاء عملك والاستمتاع بأجازتك في بريطانيا. وتستطيع كذلك أن تسافر من لندن إلى باريس ثم تعود ثانيًا بخير أجرة إضافية إذا طلبت هذا عند حجز التذكرة. لا تقل إن وقتك لا يسمح.. فإن طائرات سبيد بيرد تجعل أيام السفر ساعات وإنك تسافر بغير تأخير وفي سرعة وراحة. ولست مكلفًا بدفع أي مبالغ إضافية أو بقتيش لقاء وجبات الطعام والخدمات التي لا تحصى. وتلمس في هذا كله آخر خيرة ٣١ عاما للطرق الجوية البريطانية وخدمة طائراتها السريعة.

للاستعلامات ومعلومات الاتصال: اتصل بمركز حجز التذاكر التابع للطرق الجوية البريطانية - القاهرة - شارع قصر النيل
٤٦٧٤٧ - ٤٦٩٩٠ - ٤٦٩٩٩. لاكتشف المزيد ١٥ ميلان سفير على ٢٢٨٣٧ أو جميع المكاتب الخارجية التابعة في جميع المدن

الطرق الجوية البريطانية تعني بك كل العناية

سافر بطائرات B.O.A.

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A., S.A.A., T.E.A.L. M/60

سكك حديد الحكومة المصرية

عرض الاعلانات بالمحطات

لقد وجهت المصلحة كل عنايتها الى المحطات فأقامت بها لوحات خشبية خصصتها لعرض الاعلانات فضلا عن انها تبذل مجهودا صادقا من وقت لآخر في تجميل تلك المحطات حتى أصبح الاعلان فيها من أحسن وسائل الدعاية.

وتتقاضى المصلحة جنيهين مصريين عن المتر المربع في السنة وهي قيمة زهيدة تكاد لا تذكر بجانب أهمية الاعلان الذي يتصفحه آلاف المسافرين في اليوم الواحد.

ولزيادة الاستعلام اتصلوا بقسم النشر والاعلانات بالادارة العامة بمحطة مصر

كيف نخج

المعسولة (مثل يا عزيزي
أعتقد أنك أسأت فهم ما أرمى
اليه)

• كوني لطيفة وأنت
تفصحين عن رأيك
أولادك :

• شجعيهم واشعريهم انك
تنقنين فيهم كل الثقة وانك
تريدين لهم الخير
والدتك :

• ان أرادت الفتاة أن تأخذ
اذن من والدتها أو ان تطلب
حاجة فعلية الا ترفع صوتها
والا تزرف دموع التماسيح
لأنها لن تصل بذلك الى
شيء

أصدقائك :

• لا تفقدى وقارك ولا تخرجى
عن حدودك ان احتدت
المنافسة بينك وبين احدي
صديقاتك . حاولي أن تقربى
وجهتيكما المختلفتين بأن
توافقيها على بعض رأيها وان
توافقي على بعض رأيك

تصادفنا في الحياة ظروف
نحتاج فيها الى قوة الاقناع
ولكى يستطيع الانسان أن
يقنع غيره يجب عليه أولا
أن يكون واثقا من نفسه
فتنتقل هذه الثقة منه الى
محدثه بفعل ما يسميه علماء
النفس بالايحاء والتأثير
الوجداني ..

ويضع معهد بلمان نصائح
عامة للوصول الى هذا الهدف
بجملها فيما يلي :

١ - يجب أن تكوني مقتنعة
بالفكرة أو بالرأى الذي
تريدين أن تقنعي به الآخرين
٢ - اياك والظهور بمظهر
الشخص الذي يريد أن
يفرض آراءه بالقوة
٣ - قفى وقفة الشخص
الواثق مما يقول

٤ - استعدي وفكري
واعلمي أن الوجدان له تأثير
كبير فى الاقناع

٥ - احتفظي بتفاؤلك
فانه يساعدك فى الاقناع

٦ - لا تظهرى بمظهر
الشامخ بأنفه لئلا يكرهك
من تريدن اقناعه

واليك الطريقة التى
تستطيعين بها اقناع رئيسك
أو رئيسك : استعدي
لمقابلتك له أولها أعيدى هذه
الجملة كل يوم قبل أن تذهبي
الى فراشك : سأنجح ! لان
عندى الوسيلة التى تكفل لي
النجاح .

• اكتبى ما ستقولينه على
ورقة وقسميه الى نقط

• احتفظي برباطة جأشك
واياك والغضب . ابتسمي
مهما يكن الحال

زوجك :

• لا تشددى عليه الهجوم
احتفظي بابتسامتك فان
تمسك برأيه الجئى للالفاظ

وقاية مجدتية

إن أناقتك لن يرضيها سوى مستحضر
فعال مزيل للرائحة لمدة طويلة ورفيعة
للحرق ...

استمدى كريم أودو-رو-نو
خبرة واسعة منه من الحقن أن توقف
بأمان عذرة ما تحت الأظفار والرائحة مدة
تروم من يوم الى ٣ أيام
أودو-رو-نو لا يلطي الجلد
أودو-رو-نو لا يبيغ الملابس
أودو-رو-نو لا يجف في دواء

أودو-رو-نو لا يبيغ الملابس

أودو-رو-نو

الكريم الكامل المزيل للرائحة



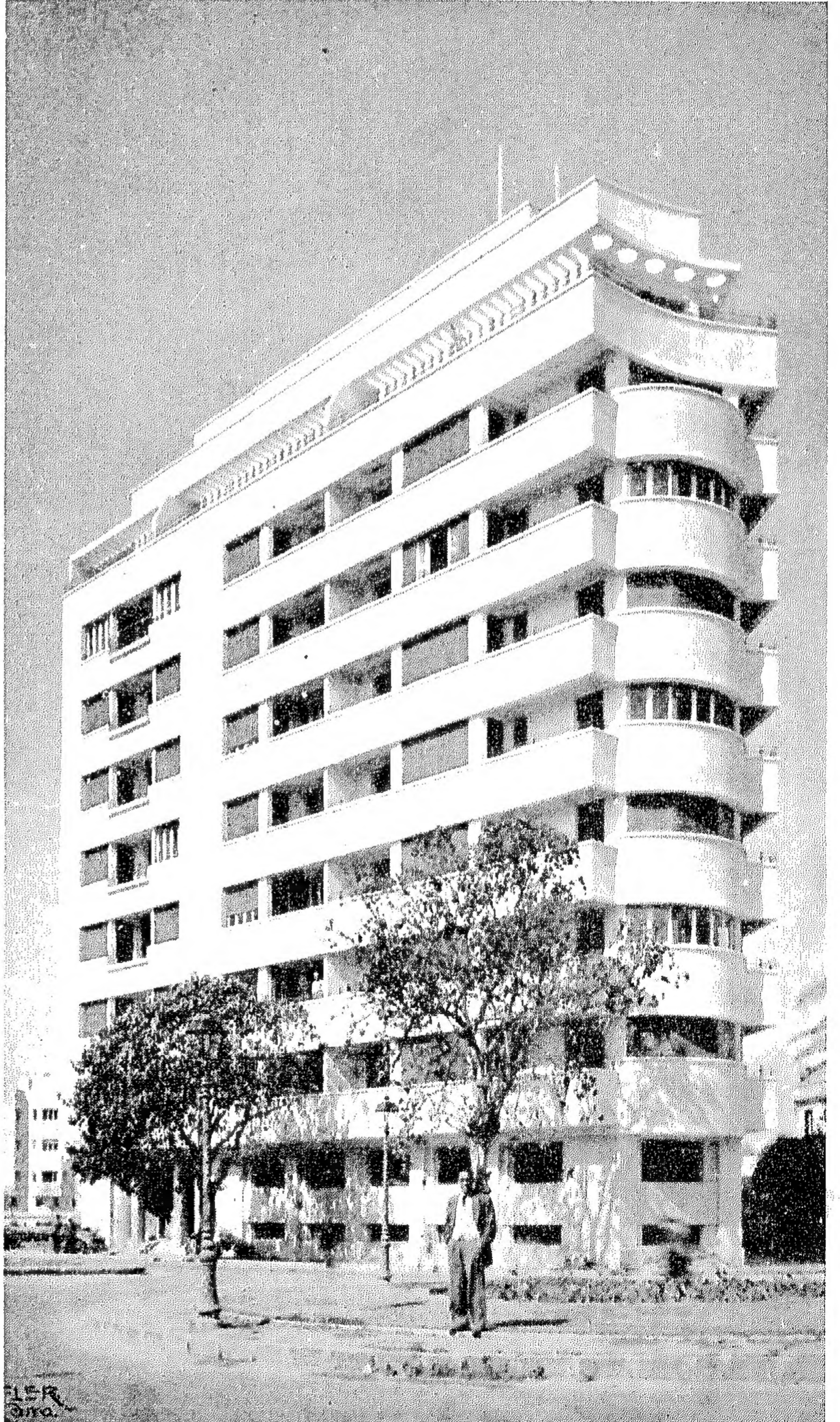
عمارات جديدة في القاهرة

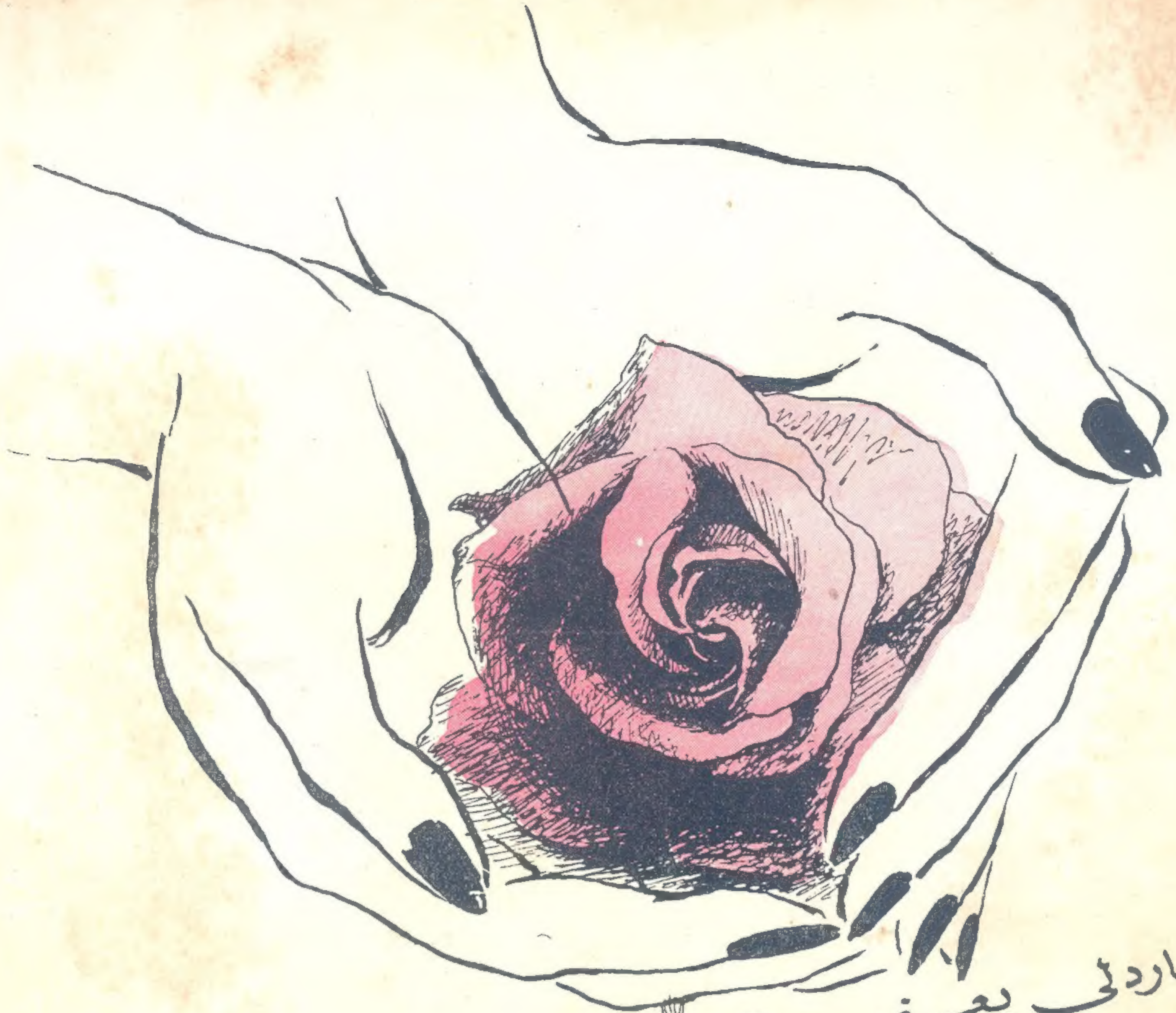


منذ نهاية الحرب قامت عدة مؤسسات
من عامة وخاصة لحل أزمة المساكن
• وكان لشركة الشمس للبناء أوفر حظ
في هذا المضمار • فان جميع عماراتها
الجديدة آية في فن المعمار والعمل المتقن
وقد نظمت هذه الشركة مسابقة
اشترك فيها كبار المهندسين المعماريين
كان من نتيجتها تشييد هذه العمارة
التي قام بتصميمها المهندس سامي
حسين ويوسف شفيق •

وتقع هذه العمارة في الجيزة أمام
حديقة الاورمان وهي خالية من جهاتها
الاربعة وتطل على مناظر في غاية من الروعة
أما داخلها فهو في غاية الفخامة والراحة
بعينها فالغرف متسعة ، حسنة التهوية
وقد صنعت أرضيتها بخشب السنديان
وفي حماماتها الجميلة ماء ساخن ٠٠٠ الخ
ومما هو جدير بالذكر أن الشركة
تؤجر شققها بأسعار معتدلة اذ أن الغرفة
لا يتجاوز ايجارها ٤٥٠ قرشا ، وبذلك
أصبحت الفخامة والراحة في متناول ذوي
الدخل المتوسط •

والمرجو أن يجذب أصحاب الاملاك
حذو هذه الشركة لرفع مستوى العمارات
في مصر •





دعى ياردلى يعنى

بجمالك الطبيعى

جودى على بشرتك بنعومة كريم
« ياردلى كلنسنج كريم » للتنظيف وبهاء
كريم الليل « ياردلى نايت كريم » ثم نشطيتها بلطف
باحد لوسيونات ياردلى القابضة
« استرنجانت لوشيان » وأثناء النهار طريها ونظفيها
بسائل « كومبلكشيان ميلك » المنعش



YARDLEY مستحضرات ياردلى للتجميل

كلينسنج كريم • نايت كريم • استرنجانت لوشيان • ميك - أب - بيز
أحمر الحدود • بودرة • أحمر الشفاهة • آى شادو • مسكارا

« الجمال الطبيعى بطريقة ياردلى »

هذا هو عنوان الكتيب الفرنسى الذى يعطيك الارشادات الوافية عن مستحضرات ياردلى للعناية ببشرتك
ولعمل المكياج • وهو يرسل لك مجاناً اذا أرسلت اسمك وعوانك الى وكلاء ياردلى بمصر :
م • ل • فرنكو وشركاه ، س • بنتو وشركاه (خلفاء) قسم A4/50 - ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة